散手拳法

张文广 著



广东科技出版社

散手拳法

张文广 著

广东科技出版社

内 容 提 要

本书作者是全国武术协会副主席、北京体育学院教授。他为挖掘传统的中国武术遗产，根据多年教学、科研和训练的实践经验，编写成这本《散手拳法》。书中除简述散手拳法的概况外，着重介绍拳法、腿法、摔法、拿法、刺法、拳法对练、夺匕首等练习法，以及散手拳法的战术、教学与训练，基本集中了摔跤、擒拿、拳击的技击精华。全书图文并茂，便于练习。

本书介绍的散手拳法有着广泛的适应性，对不同工作性质的人，均可选择适合自己工作的技术动作进行练习。

散手拳法

张文广 著

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.25印张 1插页 50,000字

1983年2月第1版 1983年2月第1次印刷

印数 1—540,000册

统一书号 7182·46 定价 0.44元



张文广教授在现身说教

散手拳法部分招式



1 右下勾拳
2. 别翅
3. 实战姿式
4. 虚步
5. 踢
6. 防右直拳还击
7. 扑步
8. 摔拿

前言

散手拳法有着悠久的历史，它是祖国武术的一个重要组成部分，也是一份极为宝贵的民族文化遗产。为了继承祖国的武术遗产，根据本人多年从事教学、科研和训练的实践经验，编成这本《散手拳法》。

书中除简述散手拳法的概况外，着重介绍拳法、摔法、刺法、拳法对练、夺匕首等练习，以及散手拳法的战术、教学与训练。在编写方法上，力求做到理论联系实际，掌握要点，动作准确，文字简明，易学易懂。

本书在编写过程中，曾在北京体育学院研究生班和体操武术班进行试验，也曾分别在广西南宁(1979年)和山西太原(1980年)举行的全国武术观摩交流大会上进行表演，1981年又在《新体育》增刊介绍了《散手拳法》的部分内容，均得到好评，认为本拳法体现了中国武术攻防格斗的特点，具有实用价值，并纷纷来信索取这方面的资料。

为了满足广大武术爱好者的需要，现将本书送交广东科技出版社出版。书中如有错漏或不当之处，请读者给予指正。

一九八二年八月

目　录

一、散手拳法概况

散手拳法是中国武术攻防格斗技术的一种形式，它是以踢、打、摔、拿等为基本素材，以二人互为对手，按照进攻、防守、还击、反还击的运动规律而编成的对抗性散手技击法。练习这种拳法，不仅有助于掌握武术的攻防格斗技术，也有助于培养勇敢、机智、灵活、沉着、果断等意志品质。

(一)散手拳法的沿革

散手拳法在中国有着悠久的历史，春秋战国时期，武术攻防格斗技术就被人重视。《孙子兵法》中记载："搏刺强士体"。意即经常练习搏击技术，就可以强壮士兵的身体。《汉书·艺文志》收入的《兵技巧》类就有十三家，一百九十九篇，都是论述"习手足，便器械，积机关，以立攻防之胜"。这句话的意思就是练习拳法和腿法，在练好拳法和腿法的基础上，再学习器械，并运用巧妙而灵活的策略，就能立攻防之胜了。宋代出现了民间练武的组织，见于记载的有"角抵社"等，"角抵社"就是专门练习摔跤的场所，摔跤就是摔法练习。明代戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中介绍各种拳术名家的就有"鹰爪王之拿"的记载，意即鹰爪王善擒拿方法。

历史上也常有打擂台之说。擂也是击的意思，打擂台即在特设的台子上互相击打，以决胜负。《水浒》第四十七回"燕青智扑擎天柱"，描述了当时打擂台的盛况，燕青就是使

用摔法战胜擎天柱的。

近代有"枪手"、"散打"、"散手"的说法。这些名称，实际上是名异实同，都是运用散手拳法。

一九四九年，新中国建立以后，党和政府十分关怀人民的健康，重视民族传统体育项目的继承和发扬。在国家体委的领导下，根据"取其精华，去其糟粕"的原则，对民族传统体育项目之一的武术作了大量的研究、整理工作，出版了不少武术书籍，并制定《武术规则》，每年都举行全国性的武术表演和比赛。一九七九年，在国家体委对研究武术的精神指导下，首先由浙江省体委、北京体育学院、武汉体育学院等单位对"散手拳法"进行研究、整理、试验，先后于一九七九年在广西南宁举行的全国武术观摩交流大会，同年在第四届全国运动会石家庄赛区，一九八〇年五月在山西太原举行的全国武术观摩交流大会，一九八一年五月在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，均作了散手拳法的表演。在太原和沈阳地区，又由北京体育学院和武汉体育学院作了散手拳法的技术经验交流。群众观看了表演，反映良好，纷纷指出：散手拳法的技术，体现了武术攻防格斗的特点。

(二)散手拳法的特点和作用

1. 具有攻防格斗的特点

散手拳法中的踢、打、摔、拿等不同的击法，都有着不同的攻防格斗技巧特点和运动规律。

(1)拳法：以击打为主，要求动作快速、有力、准确。俗话说："拳似流星，眼似电。"拳法的练习包括冲拳、摆拳(或叫横拳)、勾拳、劈拳。练习中要求方法正确，劲力顺

达，拳法与腿法、步法和身法密切配合。此外，它还兼带着防守和肘法练习。"宁挨十手，不挨一肘。"这句话道出了肘法的威力。

（2）腿法：包括弹腿、踹腿、勾踢（也叫半扫腿）等，要求发腿有力。"手似两扇门，全凭腿打人"，"一寸长，一寸强"，则说明腿法的技击特点和它在攻防格斗技术中的重要作用。

（3）摔法：这是散手拳法技术中的一种具有独特风格的攻防格斗技术，目的在于将对方摔倒。摔法包括勾踢、拌摔、背摔、肩摔、别腿抱腰摔等，要求自己的身体平衡，将对方摔倒。此法如经常坚持练习，可增强人体的抗击力和耐力。

（4）拿法：也叫擒拿法，即运用擒拿方法，正确地作用于对方身体各个部位环节，使其关节、韧带失去正常的活动规律，因疼痛而被制服的一种技击方法。它包括抉指、拧腕、别臂、扛肘、锁喉、挎拦等多种多样的技击动作。

2. 具有生活的实践性

散手拳法的技术内容是根据人们生活的实际需要，有针对性地选择适当的技术动作而进行的。如"击鼻"这个动作，就是当对方抓握自己的手腕时，首先要设法解脱对方的抓握，然后乘机反击对方面部；又如"格挡踢裆"这个动作，就是当对方用拳击打自己的胸部或面部时，用小臂格挡或上架，防止对方的击打，然后用脚猛踢对方的裆部等。因此，在实际生活中熟练地掌握各种击法，就可抓住有利时机，出其不意，稳、准、狠地反击对方，以达到防身自卫的目的。

3. 具有广泛的适应性

散手拳法对男、女皆宜，不同工作性质的人，都可从中选择适合自己工作的技击动作来进行练习。如边防战士可以

选择拳法、腿法、摔法、拿法、刺法进行练习，当遇到敌人袭击而进行搏斗时，根据敌情选用各种击法打击敌人。较远的距离使用拳法和腿法，较近的距离使用摔法和拿法。拳家对此归纳为"远踢、近打，靠身摔"，用以制服敌人。公安人员可选择摔法和拿法练习，在执行任务时，根据具体情况，有针对性地选择，就容易将犯罪分子抓住。女同志可选用拿法（解脱、反击）和摔法进行练习，当遇到坏分子侵袭时，要沉着、冷静地分析来势，乘隙勇猛反击，就能够防止坏分子的侵袭，而达到防身自卫的目的。如果参加散手拳法比赛，可选择拳法和腿法作为比赛的技术内容，在统一规则要求下进行比赛。这样既可以发挥武术攻防格斗技术的特点，又能推动散手拳法运动的进一步开展。

散手拳法有着广泛的适应性，它不受时间和季节的限制，场地也可以因陋就简，这给开展群众性的散手拳法运动，提供了有利条件。

二、散手拳法练习

(一)拳 法 练 习

拳法练习，以击打为主，要求动作快速、有力、准确。俗话说："拳似流星，眼似电。"拳法的练习包括冲拳、摆拳（或叫横拳）、勾拳等。不同的拳法有不同的技术要求。例如，冲拳的拳法是：五指屈卷握紧，臂内旋向前平行冲击，力点达于拳面；摆拳的拳法是：由侧向前作弧形摆（横）击，臂弯屈，拳心向下，力点达于拳面；勾拳的拳法是：拳由下作弧形向前或向左右前方勾击，臂弯屈，拳心向上。此外，拳法还兼带着防守和肘法练习。拳法练习的内容包括：站立势、基本手型、基本步法、基本拳法、基本肘法、基本防守法、拳法攻防法、拳法防守还击法、拳法反还击法等。现分别介绍如下：

1. 站立势

站立势是散手拳法的最基本的姿势。只有正确地掌握站立势，才容易学习和掌握各种拳法、摔法、腿法、拿法的进攻、防守、还击、反还击的动作。站立势分鸳鸯拳和鸳鸯掌两种：

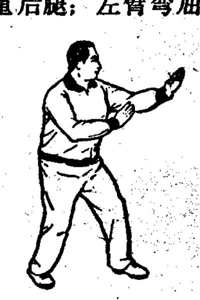
（1）鸳鸯拳：两脚前后开立，身体侧向右；左脚在前，脚尖微偏右前方，膝稍屈；右脚在后，脚尖向外斜45°，膝微屈；左臂弯屈略大于90°，肘尖下垂，左手握拳前伸，拳心

斜向下，与鼻平高；右臂弯屈小于90°，右手握拳，拳心向左斜下方，与喉平高，右肘自然下垂；胸、背保持自然；重心在两腿之间，眼视前方（图1）。


图1

要点：两拳成直线正对前方，沉肩、垂肘，上体侧向前方。

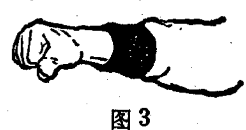
（2）鸳鸯掌：两脚前后开立，身体微偏向右，左脚在前，脚尖微偏右前方；右脚在后，脚尖偏右前方；两腿弯屈，重心侧重后腿；左臂弯屈略大于90°，肘尖下垂，左手心向下，五指自然弯屈分开，指尖向前，与喉平高；右手手心向下，与胸平高，臂自然弯屈，肘尖向下；胸、背保持自然，眼视前方（图2）。


图2

要点：左掌正对前方，沉肩、垂肘，上体侧向前方。

2. 基本手型

（1）俯拳：五指内曲握拳，拇指第一指节压在食指第二指节上，拳心向下，手腕伸直（图3）。


图3

（2）立拳：握拳方法同俯拳，但拳眼向上（图4）。


图4

（3）俯掌：四指并拢，拇指张开，五指内扣，手心向下（图5）。

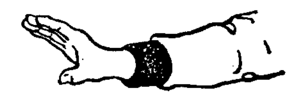


图5

（4）横掌：组掌方法同俯掌，但小指侧向前，手指向内（图6）。

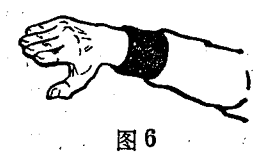


图6

（5）立掌：组掌方法同俯掌，但手指向上，手心向内（图7）。



图7

（6）扣手：五指第一、二指关节内曲，手心成圆形，手腕挺直（图8）。

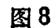


图8

3. 基本步法

步法是配合各种拳法、腿法、摔法、拿法而前进、后退、闪躲，以击打对方，防止对方反击的有效方法。它是寻找与对方保持最合适的距离，使自己处于最有利的位置，而对方处于不利的位置。因此，步法必须根据距离的需要灵活变动，并保持平稳。

（1）上步：由站立势开始（图9之①），右脚向前上步，身体左转（图9之②）。

要点：上步时，后脚微离地面前进。



图9之①　　图9之②

（2）退步：由站立势开始，前脚后退一步，身体左转。

要点：退步时，前脚微离地面后退。

（3）前滑步：由站立势开始，前脚向前滑进一步，后脚随即跟上，两脚保持原势（图10之①②③）。

要点：前进时，两脚要擦地滑进。

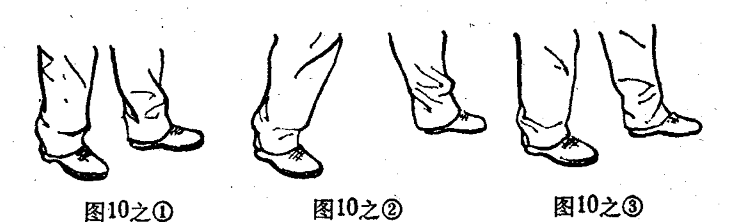


图10之①　　图10之②　　图10之③

（4）后滑步：由站立势开始，后脚向后滑步，前脚随即

后滑，两脚保持原势。

要点：退步时，两脚要擦地后滑。

（5）左闪步：由站立势开始，左脚向左斜前方跨出一小步，上体右转；右脚向左后方滑一小步(图11之①②③)。

要点：左脚落地的同时，上体迅速右转，右脚随即跟滑。


图11之①

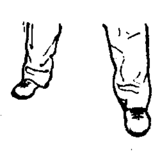

图11之②


图11之③

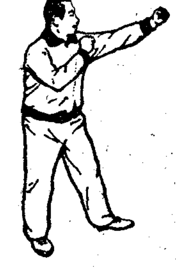
（6）右闪步：由站立势开始，右脚向右斜前方跨出一小步，上体左转，左脚向右后方滑一小步。

要点：同左闪步，但方向相反。

4. 基本拳法

包括左右冲拳、左右摆拳、左右勾拳。要求出拳快速、有力、准确。可以原地练习，也可以结合各种步法练习。

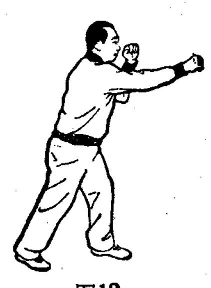
（1）左冲拳：用于击打对方面部或胸部。由站立势开始，左脚向前滑步，同时，左臂内旋用弹力伸直，左拳向前击出，拳心向下；右拳收回于左胸前，上体微右转，眼视前方（图12）。


图12

要点：出拳时肩与拳要平行，不可耸肩，身体重心略向前移。

（2）右冲拳：用于击打对方面部或胸部。由站立势开

始，左脚向前滑步，同时，右臂内旋用弹力伸直，右拳向前击出，拳心向下；左拳收至左下颌处，拳心向内，身体微左转，重心前移，眼视前方（图13）。


图13

要点：冲右拳、收左拳时，重心前移要同时进行。肩臂要平，不要耸肩。

（3）左摆拳：用于击打对方面部右侧。由站立势开始，左脚向左闪步，左臂略向前伸，随即向右弧形摆击，拳心微向外，右拳微上举，上体略向右转，重心微前移；含胸、收腹，眼视前方（图14）。


图14

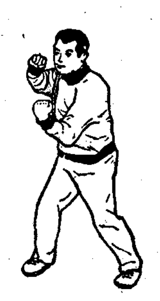
要点：滑步、摆拳、转体要协调一致。摆拳时，左拳和小臂略向内旋。

（4）右摆拳：用于击打对方面部左侧。由站立势开始，左脚向左前滑步，右臂向前伸，随即向左弧形摆击，拳心微向外。同时，左拳收至下颌处，两腿微屈，重心侧重于前腿，身体微左转。含胸、收腹，眼视前方（图15）。


图15

要点：滑步、摆拳、转体要协调一致。摆拳时，右拳和小臂向内旋。

（5）左下勾拳：用于击打对方胃部或腹部。由站立势开始，右脚向右前方上步，两腿弯屈，身体重心侧于右腿；同时，左拳略向下，随即臂外旋迅速屈臂由下向右上方勾击，拳心向内，与胸平高，上体略前倾，右拳收至下颌处；含胸、收腹，眼视右前方（图16）。


图16

要点：在发拳过程中，含胸、收腹、上步、转体要协调一致。

（6）右下勾拳：用于击打对方胃部或腹部。由站立势开始，左脚向前微偏左滑进半步，两腿弯屈，重心侧重于左腿，身体左转并微前倾；同时，右拳由下向上勾击，拳心向内，左拳收至下颌处；含胸、收腹，眼视左前方（图17）。


图17

要点：同左下勾拳，但上左步勾右拳。

5. 基本肘法

肘法是近距离进攻性较强的一种拳法。拳家们说："宁挨十手，不挨一肘。"肘法包括顶肘、横肘等。

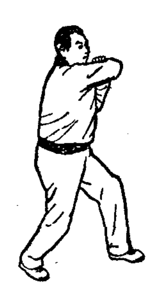
（1）左顶肘：用于击打对方胸部或肋部。由站立势开始，左脚向前进半步，成左弓步；同时，左小臂内旋平屈，拳心向下，以左肘尖为力点，向前猛顶，眼视前方（图18）。


图18

要点：顶肘时，肩与肘尖要保持平

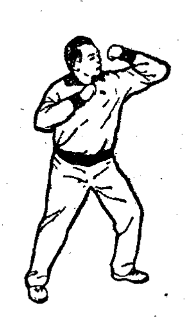
行，上步与顶肘要协调一致。

（2）右横肘：用于击打对方肋部或面部。由站立势开始，左脚向前进半步，身体左转，重心前移，两腿弯屈；同时，右臂平屈，拳心向下，左手握住右拳，以右肘外侧为力点，向前横击，右肘与右肩平，眼视前方（图19）。


图19

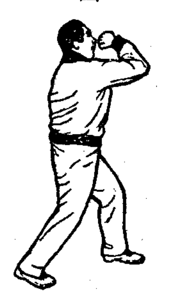
要点：上步、转体横肘时要协调一致，动作要猛。

（3）左挑肘：用于挑击对方胸部或肋部。由站立势开始，左脚向前进半步，重心前移，左臂向上弯屈，以左肘尖为力点，由下向前上猛挑，眼视前方（图20）。


图20

要点：上步要快，挑击要猛。

（4）右挑肘：用于挑击对方胸部或肋部。由站立势开始，左脚向前进半步，重心前移，身体左转，左臂回屈，右臂向上弯屈，以右肘尖为力点，由下向前猛挑，眼视前方（图21）。


图21

要点：同左挑肘。

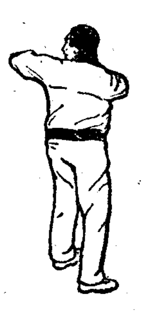
（5）右后横肘：用于横击对方头部。两脚开立，两手握拳于胸前，身体右转，右臂平屈，手心向下，以右肘为力点，向右后横击，眼视右后方（图22）。

要点：转体要快，横击要猛。


图22

（6）左后横肘：用于横击对方头部。动作同右后横肘，但身体左转（图23）。

要点：转体要快，横击要猛。

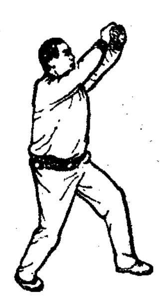

图23

6. 基本防守法

防守方法是防守技术中最基本的方法，也是最安全的方法。初学者首先要学会和掌握这种技术，以避免遭到对方的击打。

（1）防上：用于防守对方击打头部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿稍弯屈；同时，两手臂交叉置于头的前上方，两肘尖斜向下，下颌内收，含胸，身体微前倾，两眼从两臂中间向前平视（图24）。

要点：后滑步与两臂上架要协调一致。


图24

（2）防右上：用于防守对方击打右面部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿稍弯屈；同时，右小臂举于头的右上方，右拳略高于头，右肘尖斜向下，左拳收于左胸处，肘尖向下，身体微前倾，含胸，眼视右上方（图25）。

要点：后滑步与右臂上架要协调一致，两臂收紧。



图25

（3）防左上：用于防守对方击打左面部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿稍弯屈；同时，左小臂举于头的左上方，左拳与头平高，左肘尖斜向下，右拳收于右体前，身体微前倾，含胸，眼视左上方（图26）。

要点：后滑步与左臂上架要协调一致，两臂收紧。



图26

（4）右臂左格挡：用于防守对方击打胸部。由站立势开始，右脚后滑步，身体左转，以右小臂内侧为力点，向左格挡，左臂回屈于身体左侧，眼视前方（图27）。

要点：后滑步与右臂左格挡要协调一致，两臂收紧。



图27

（5）左臂右格挡：用于防守对方击打胸部。由站立势开始，右脚后滑步，身体微右转，以左小臂下侧为力点，向右格挡，眼视前方（图28）。

要点：同右臂左格挡，但左臂右格挡。



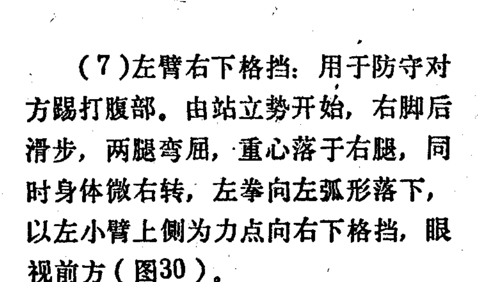
图28

（6）左臂下格挡：用于防守对方踢打腹部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿弯屈，重心侧于右腿，以左小臂下侧为力点向左横挡，眼视前方（图29）。

要点：退步要快，横挡短促用力。



图29



（7）左臂右下格挡：用于防守对方踢打腹部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿弯屈，重心落于右腿，同时身体微右转，左拳向左弧形落下，以左小臂上侧为力点向右下格挡，眼视前方（图30）。

要点：退步要快，格挡短促用力。



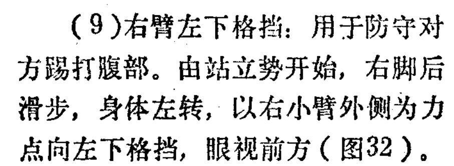
图30

（8）右臂右下格挡：用于防守对方踢打腹部。由站立势开始，右脚后滑步，两腿弯屈，同时右拳下落，以右小臂下侧为力点向下格挡，眼视前方（图31）。

要点：退步要快，格挡短促用力。



图31



（9）右臂左下格挡：用于防守对方踢打腹部。由站立势开始，右脚后滑步，身体左转，以右小臂外侧为力点向左下格挡，眼视前方（图32）。

要点：退步要快，格挡短促用力。



图32

7. 拳法攻防法

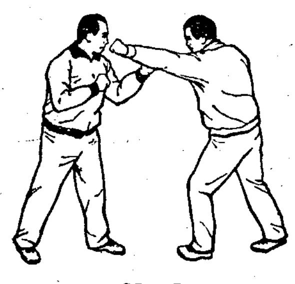
拳法攻防练习是二人互为对手的攻防练习方法，它是在单练（拳法、防守法）的基础上进行的。这种练习方法的目的，在于使练者正确地掌握进攻与防守的技术。练习时，须有个同伴，即一方练习进攻（拳法）动作，另一方练习防守（防上、左右格挡、防下）动作，反复地、互为对手的（进攻与防守相互交换）进行练习。只有这样，才能正确地、熟练地掌握拳法的进攻与防守动作。现介绍如下：

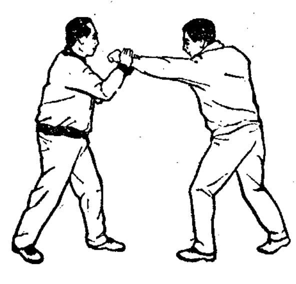
（1）防左冲拳：甲方用左冲拳击打乙方面部（图33之①）；乙方右掌由右向左拍击甲方左小臂，身体微左转（图

注：图中年轻者为甲方，年长者（黑衣领者）为乙方，下同。

33之②）。

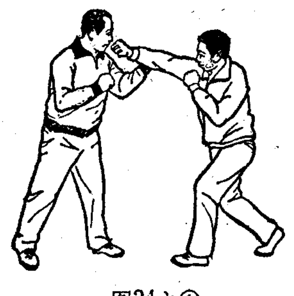
要点：乙方右掌拍击要及时。

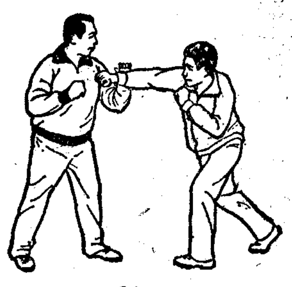

图33之①


图33之②

（2）防右冲拳：甲方用右冲拳击打乙方面部（图34之①）；乙方左掌由左向右拍击甲方右小臂（图34之②）。

要点：乙方左掌拍击要及时。


图34之①


图34之②

（3）防左摆拳：甲方用左摆拳击打乙方面部（图35之①）；乙方用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图35之②）。

要点：乙方右臂架挡要及时。

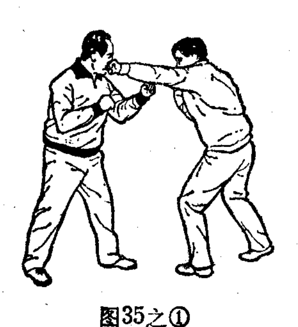


图35之①

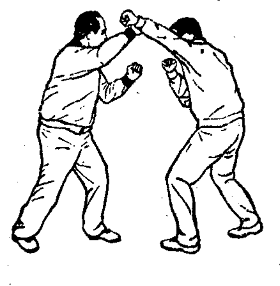


图35之②

（4）防右摆拳：甲方用右摆拳击打乙方左面部（图36之①）；乙方用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图36之②）。

要点：乙方左臂架挡要及时。

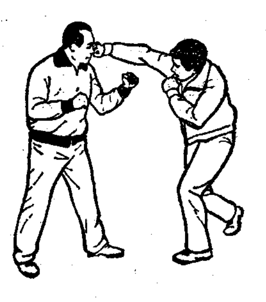


图36之①

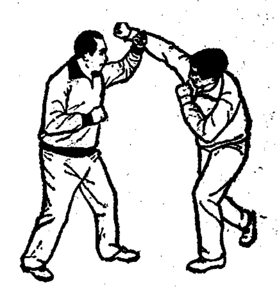


图36之②

（5）防右下勾拳：甲方用右下勾拳击乙方胃部（图37之①）；乙方随即身体右转，两腿弯屈，用左小臂由左向右横挡甲方右小臂（图37之②）。

要点：乙方右臂横挡要及时。



图37之①



图37之②

（6）防左下勾拳：甲方用左下勾拳击打乙方胃部（图38之①；乙方随即身体左转，用右小臂由右向左横挡甲方左小臂（图38之②）。

要点：乙方右臂横挡要及时。

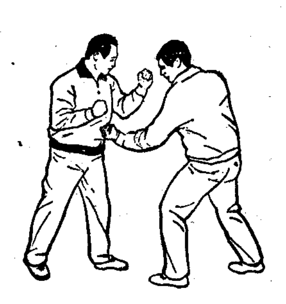


图38之①

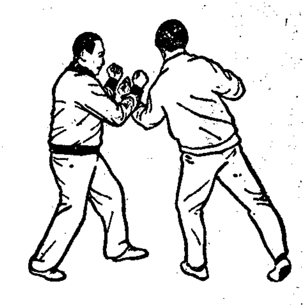


图38之②

8. 拳法防守还击法

拳法防守还击练习法，是在拳法攻防方法的基础上进行的，它是散手拳法的核心。这种练习方法的目的，在于防守对方的击打，并乘机迅速勇猛地还击对方，以求得胜利。练习时要有个同伴，二人按照一定的进攻防守还击动作和运动

规律，彼此互为对手地进行练习，经反复实践，逐步在自己的大脑皮层形成条件反射，才容易防守对方的攻击，进而制胜对方。

（1）防右摆拳还击练习：

①防右摆拳还击之一：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②），同时，身体左转，重心前移，用右冲拳击打甲方面部（图39之③）。

要点：乙方左臂防守要及时，右拳还击要快速有力。

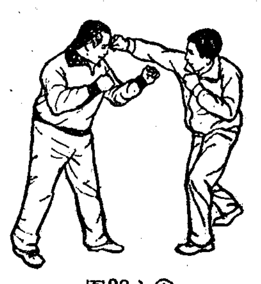


图39之①



图39之②

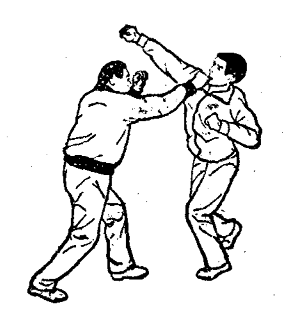
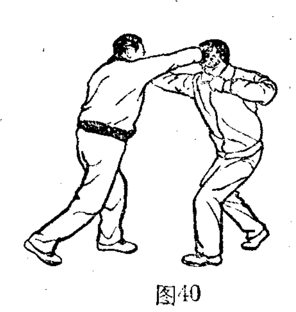


图39之③

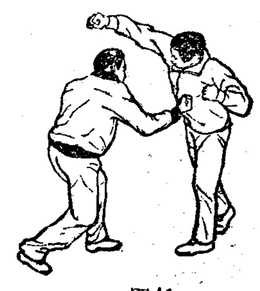
②防右摆拳还击之二：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，身体左转，重心前移，用右摆拳还击甲方左面部（图40）。

要点：同防右摆拳还击之一。


图40

③防右摆拳还击之三：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，身体左转，重心前移，用右勾拳还击甲方胃部（图41）。

要点：同防右摆拳还击之一。


图41

④防右摆拳还击之四：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，右膝顶击甲方裆部(图42)。

要点：乙方左臂防守要及时，支撑腿站稳，右顶膝要猛。


图42

⑤防右摆拳还击之五：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂(图39之②)之后，右腿猛蹬甲方腹部（图43）。

要点：同防右摆拳还击之四。

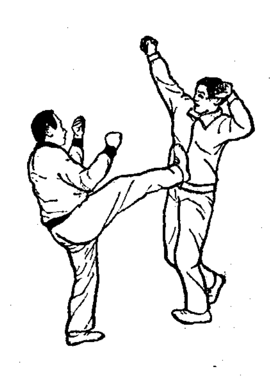


图43

⑥防右摆拳还击之六：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，右腿弹踢甲方裆部(图44)。

要点：同防右摆拳还击之四。

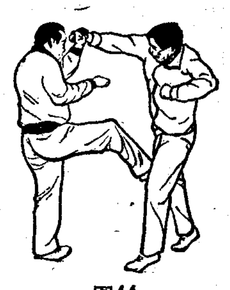


图44

⑦防右摆拳还击之七：甲方右摆拳击打乙方左面部（图39之①）；乙方随即用左小臂向左上架挡甲方右小臂（图39之②）之后，身体左转，并向左倾斜，右腿摆击甲方肋部（图45）。

要点：同防右摆拳还击之四。

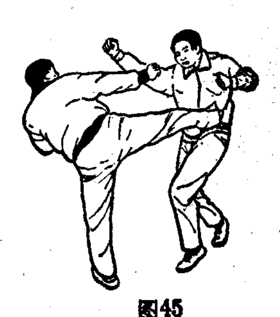


图45

（2）防左摆拳还击练习：

①防左摆拳还击之一：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②），同时，身体右转，左冲拳击打甲方面部(图46之③)。

要点：乙方右臂防守要及时，左拳击打要快速、有力。

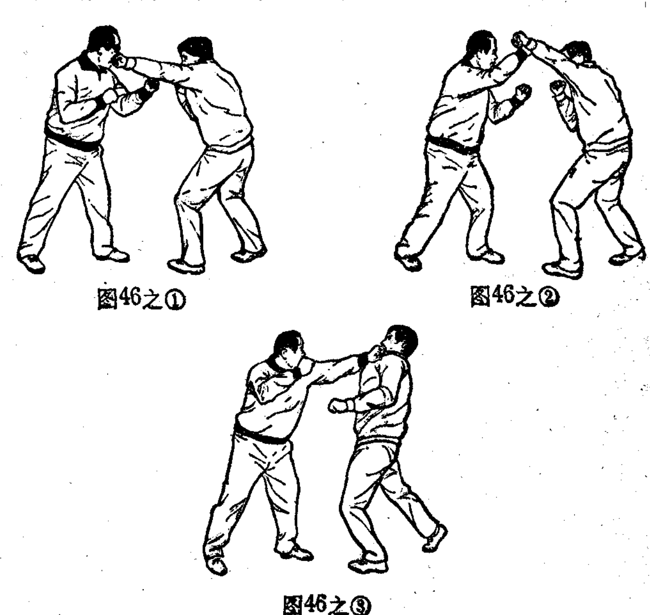


图46之①

图46之②

图46之③

②防左摆拳还击之二：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，左摆拳还击甲方右面部（图47）。

要点：同防左摆拳还击之一。

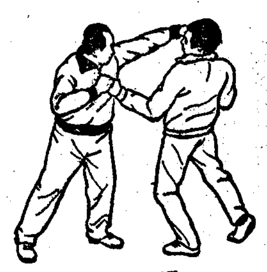
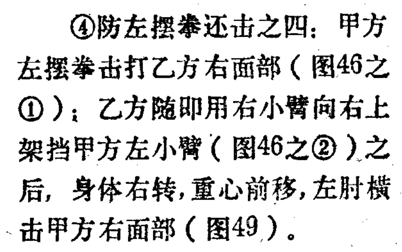


图47

③防左摆拳还击之三：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，两腿弯屈，重心下降，左下勾拳击打甲方胃部（图48）。


图48

要点：同防左摆拳还击之一。



④防左摆拳还击之四：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，身体右转，重心前移，左肘横击甲方右面部（图49）。


图49

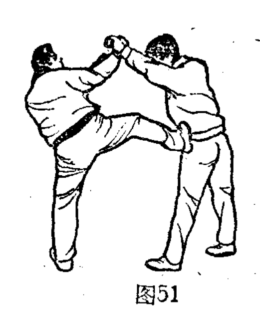
要点：同防左摆拳还击之一。

⑤防左摆拳还击之五：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，左腿弹踢甲方裆部(图50)。


图50

要点：乙方右臂防守要及时，右腿支撑要稳，左腿弹踢要猛。

⑥防左摆拳还击之六：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，身体左转，并左侧倒，右腿侧踹甲方左肋部（图51）。


图51

要点：同防左摆拳还击之五，但右腿侧踹要猛。

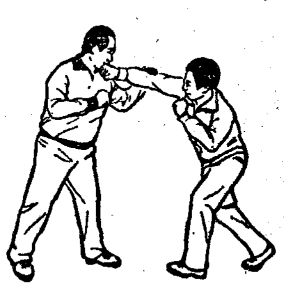
⑦防左摆拳还击之七：甲方左摆拳击打乙方右面部（图46之①）；乙方随即用右小臂向右上架挡甲方左小臂（图46之②）之后，身体左转，并左侧倒，以右脚面为力点，由右向左横击甲方后腰部（图52）。


图52

要点：同防左摆拳之五，但右腿摆击。

（3）防右冲拳还击练习：

①防右冲拳还击之一：甲方右冲拳击打乙方面部（图53之①）；乙方随即用左掌由左向右拍击甲方右小臂（图53之②），身体左转，重心前移，右摆拳击打甲方左面部（图53之③）。


图53之①

要点：乙方左手拍击要及时，右摆拳还击要猛。

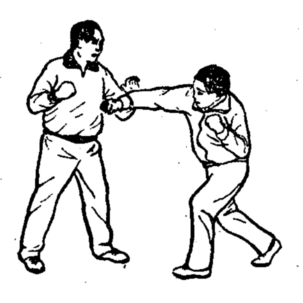


图53之②

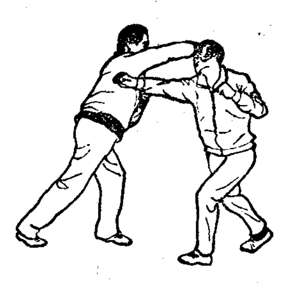


图53之③

②防右冲拳还击之二：甲方右冲拳击打乙方面部（图53之①）；乙方随即用左掌由左向右拍击甲方右小臂（图53之②）之后，左冲拳击打甲方右面部（图54）。

要点：同防右冲拳还击之一，但用左冲拳还击。

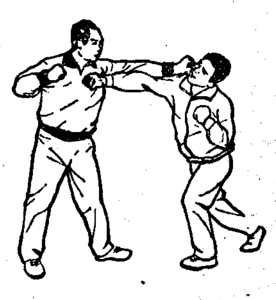
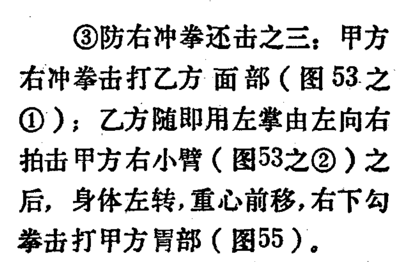


图54



③防右冲拳还击之三：甲方右冲拳击打乙方面部（图53之①）；乙方随即用左掌由左向右拍击甲方右小臂（图53之②）之后，身体左转，重心前移，右下勾拳击打甲方胃部（图55）。

要点：同防右冲拳还击之一，但用右下勾拳还击。

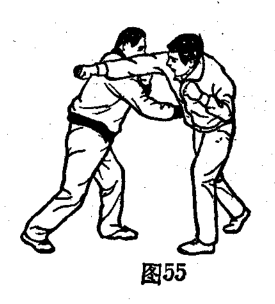


图55

④防右冲拳还击之四：甲方右冲拳击打乙方面部（图53之①）；乙方随即用左掌由左向右拍击甲方右小臂（图53之②）之后，身体右转，用左脚侧踹甲方右小腹（图56）。

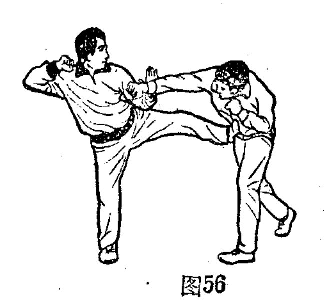


图56

要点：乙方右臂防守要及时，右腿支撑要稳，右脚侧踹要猛。

（4）防左冲拳还击练习：

①防左冲拳还击之一：甲方左冲拳击打乙方面部（图57之①）；乙方随即用右掌由右向左拍击甲方左小臂（图57之②），同时，身体右转，两腿弯屈，左冲拳击打甲方胃部（图57之③）。

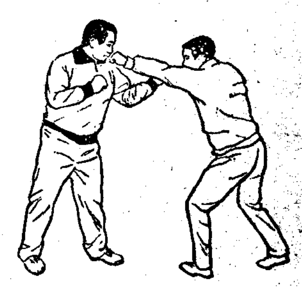


图57之①

要点：乙方右掌拍击要及时，左冲拳击打要猛。

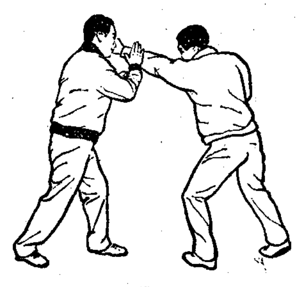
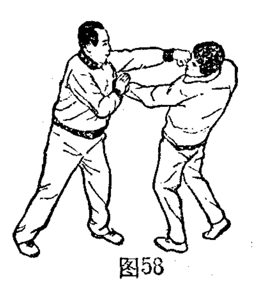


图57之②



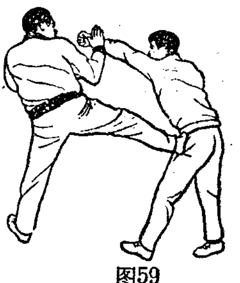
图57之③

②防左冲拳还击之二：甲方左冲拳击打乙方面部（图57之①）；乙方随即用右掌由右向左拍击甲方左小臂（图57之②）之后，身体右转，左摆拳击打甲方面部(图58)。


图58

要点：乙方右掌拍击要及时，左拳摆击要猛。

③防左冲拳之三：甲方左冲拳击打乙方面部(图57之①)；乙方随即用右掌由右向左拍击甲方左小臂(图57之②)之后，身体左转，并左侧倒，右腿侧踹甲方左肋(图59)。


图59

要点：乙方防守要及时，支撑腿要稳，侧踹要猛。

（5）击鼻练习：甲方左手抓握乙方右手腕(图60之①)；乙方右小臂向上屈举（图60之②），身体左转，右拳向左侧摆举（图60之③），然后身体右转，用右拳背击打甲方鼻子（图60之④）。

要点：乙方右臂向左摆举和向右摆击，要快而有力。

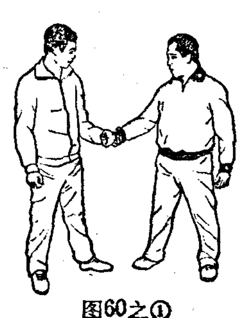

图60之①


图60之②



图60之③



图60之④

(6)顶肘击面练习：甲方双手拥抱乙方身体右侧(图61之①)；乙方两腿弯屈，用右肘顶撞甲方胃部(图61之②)，同时，两腿伸直，重心偏右腿，用右拳背击打甲方面部(图61之③)。

要点：乙方右肘顶撞要快，右拳击打要猛。



图61之①

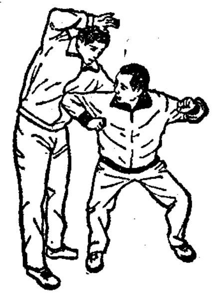


图61之②



图61之③

（7）头打肘击练习：甲方双手拥抱乙方后腰部（图62之①）；乙方仰头击打甲方鼻子（图62之②），同时，身体右转，右臂平屈，用右肘横击甲方右面部（图62之③），然后身体左转，左臂平屈，用左肘横击甲方左面部（图62之④）。

要点：乙仰头，左右横击要快，要猛。



图62之①



图62之②



图62之③



图62之④

9. 拳法反还击法

拳法反还击，即在进攻对方以后，对于对方的还击动作所做的防守还击。例如：乙方用左冲拳击打甲方，甲方做防守后的冲拳还击动作，乙方再防守后用腿摆击甲方后腰；又如

乙方左冲拳击打甲方面部（图63之①），甲方右掌由右向左拍击乙方左小臂（图63之②），同时左拳冲击乙方面部（图63之③），乙方身体微左转，右掌由右向左拍击甲方左小臂（图63之④），同时右腿摆击甲方后腰部（图63之⑤）。这些都是反还击。

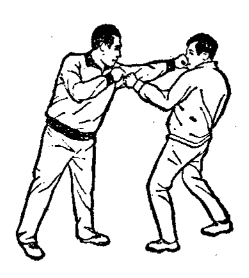
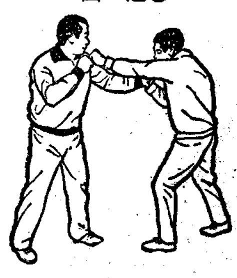
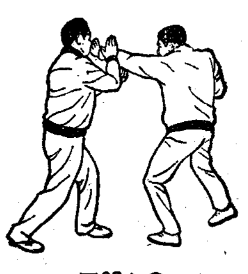
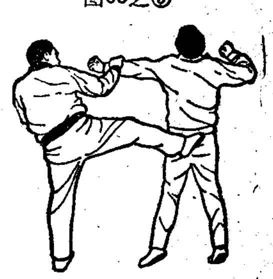

图63之①


图63之②


图63之③


图63之④


图63之⑤

有一点要注意的是，在做防守反还击的进攻动作之前的防守，一定要判断准确，防守及时，距离掌握得恰到好处。练习时，可以针对对方的各种进攻动作，反复练习防守反还击的各种动作，直至达到熟能生巧的自然化程度，运用起

来，就能触类旁通。

(二)腿法练习

腿法练习包括弹腿、蹬腿、踹腿、勾踢(也叫半扫腿)，不同的腿法有不同的技术要求。弹腿要求挺膝蹦脚面，力达脚尖；蹬腿要求挺膝勾脚尖，力达脚跟；踹腿要求腿内旋，开髋，挺膝勾脚尖，力达脚跟。这三种腿法属于屈伸性腿法，动作由屈到伸，要求支撑腿平衡稳定。勾踢则要求支撑腿半蹲，另一腿伸直，脚面蹦平并内扣（形似镰刀），力点达于脚内侧偏脚面。

1. 基本腿法

（1）右弹腿：用于弹踢对方腹部或裆部。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，右腿屈膝提起，随即向前弹出，力达脚尖，挺膝蹦脚面，腿与裆平，两拳举于胸前，眼视前方（图64）。

要点：支撑腿要稳，弹踢要猛。


图64

（2）左弹腿：用于弹踢对方腹部或裆部。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，右腿支撑体重，同时，左腿屈膝提起，然后迅速弹出，力达脚尖，腿与裆平，两臂屈举于胸前，眼视前方（图65）。

要点：同右弹腿，但左腿弹出。


图65

(3)右蹬腿：用于蹬击对方腹部。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，右腿屈膝提起，勾脚尖，以脚跟为力点向前蹬出，腿与裆平，眼视前方（图66）。

要点：蹬腿要猛，支撑腿要稳。


图66

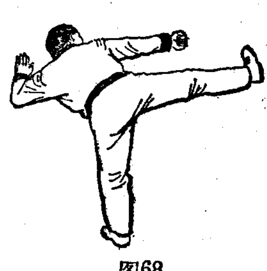
(4)左蹬腿：用于蹬击对方腹部。由站立势开始，重心后移，右腿支撑体重，左腿屈膝提起，勾脚尖，以脚跟为力点向前蹬出，腿直与裆平，眼视前方（图67）。

要点：同右蹬腿，但左腿蹬出。


图67

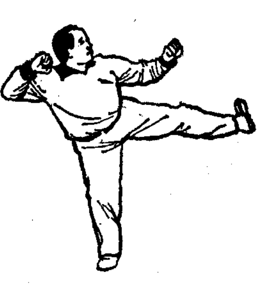
(5)右踹腿：用于踹击对方肋部。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，身体左转并微向左倾斜，同时，右腿迅速屈膝提起，膝盖内扣，腿与髋平，脚尖内扣，力达脚跟，随即向前侧踹，左臂平屈，右拳前伸，眼视右前方（图68）。

要点：转身要快，踹腿要猛。


图68

（6）左踹腿：用于踹击对方肋部。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，身体右转，右腿支撑体重，同时，左腿迅速屈膝提起，膝盖内扣，腿与髋平，脚尖内扣，随即向前侧踹，力达脚跟，左拳向前，右拳放于肩前，眼视左前方（图69）。

要点：转身要快，踹腿要猛。


图69

（7）右勾踢（也叫右半扫腿）：用于勾踢对方踝关节。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，身体微左转，同时，右腿伸直，脚尖内扣，由后经右向前作弧形勾踢，右脚举于左前下方，含胸，收腹，两拳举于身体左右前侧，眼视前方（图70）。

要点：支撑腿要稳，勾踢要猛。


图70

（8）左勾踢（也叫左半扫腿）：用于勾踢对方踝关节。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，右腿支撑体重，同时，左腿伸直，脚尖内扣，由左经前向右作弧形勾踢，左腿举于右前下方，两拳举于身体左右两侧，含胸，收腹，眼视前方（图71）。

要点：支撑腿要稳，勾踢要猛。


图71

2. 基本膝法

（1）左提膝：用于击打对方腹部或裆部。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，右腿支撑体重，左腿屈膝，以膝盖为力点，迅速提起，膝盖与腰平，两拳举于胸前，眼视前方（图72）。

要点：支撑腿要稳，提膝要快。



图72

（2）右提膝：用于击打对方腹部和裆部。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，身体左转，左腿支撑体重，同时，右腿屈膝向上提起，膝盖与腰平，两拳举于胸前，眼视前方（图73）。

要点：转身要快，提膝要猛。



图73

（3）左顶膝：用于击打对方腹部。由站立势开始，左脚蹬地，重心后移，右腿支撑体重，左腿屈膝迅速提起，随即以膝盖为力点向前平顶，身体微后倾，两拳自然放于胸前，眼视前方（图74）。

要点：支撑腿要稳，身体后仰勿过大，顶膝要有力。

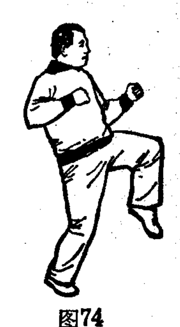


图74

（4）右顶膝：用于击打对方腹部。由站立势开始，右脚蹬地，重心前移，左腿支撑体重，身体左转，同时，右腿屈膝迅速提起，随即以膝盖为力点向前平顶，身体微后仰，两拳自然放于胸前，眼视前方（图75）。

要点：同左顶膝，惟右顶膝。

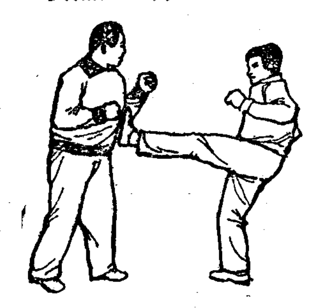

图75

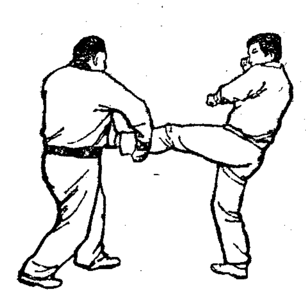
3. 腿法攻防练习法

腿法攻防练习法，是二人互为对手，在腿法单练的基础上，与拳法、防守法相结合的腿法攻防练习。这种手脚并用的腿法练习，目的在于要求练习者不仅要正确地掌握腿法的进攻技术，而且要掌握腿法与拳法、防守法三者紧密结合的攻防技术。只有正确地、熟练地、协调地掌握腿法攻防技术，才容易防守对方的击打。

（1）防左蹬腿：用于防守对方左腿蹬击。甲方左腿猛蹬乙方腹部（图76之①）；乙方身体左转，用右小臂由上向左下弧形格挡甲方左小腿外侧，眼视甲方左脚（图76之②）。

要点：乙方右臂格挡要及时、有力。


图76之①


图76之②

（2）防右蹬腿：用于防守对方右腿。甲方用右腿蹬乙方腹部（图77之①）；乙方身体右转，用左小臂由上向左下弧形格挡甲方右小腿外侧，眼视甲方左脚（图77之②）。

要点：同防左蹬腿，但用右蹬腿。



图77之①

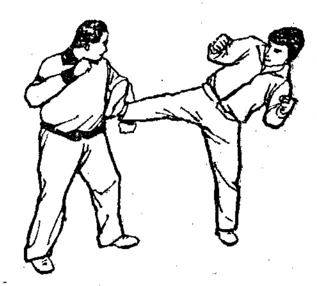


图77之②

（3）防左弹腿：用于防守对方左腿弹击。甲方左腿弹击乙方裆部（图78之①）；乙方身体左转，右小臂由右向下向左横挡甲方左小腿，眼视甲方左脚（图78之②）。

要点：乙方右小臂防守要及时。

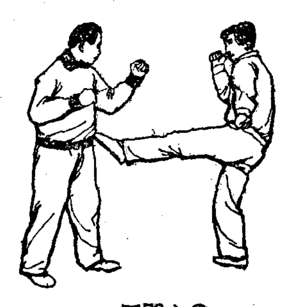


图78之①

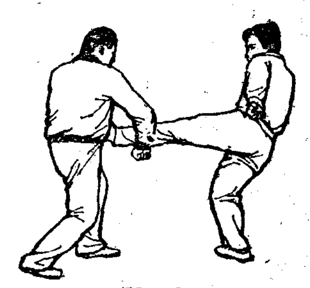


图78之②

（4）防右弹腿：用于防守对方右腿弹击。甲方右腿弹击乙方裆部（图79之①）；乙方身体右转，左小臂由左向下向

右横挡甲方右小腿，眼视甲方右脚（图79之②）。

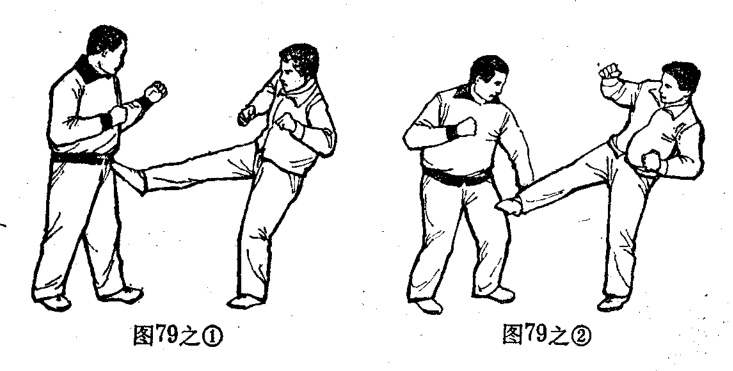


图79之①　　图79之②

（5）防右踹腿：用于防守对方右踹腿。甲方右脚侧踹乙方左胸（图80之①）；乙方身体右转，重心下降，左小臂由左向右横挡甲方右小腿，眼视甲方右脚（图80之②）。

要点：乙方左小臂防守要及时。

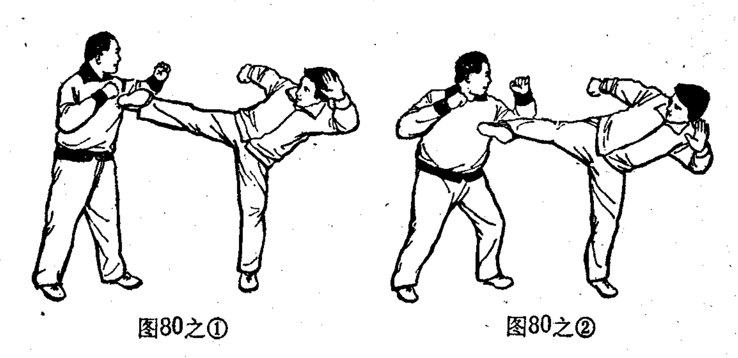
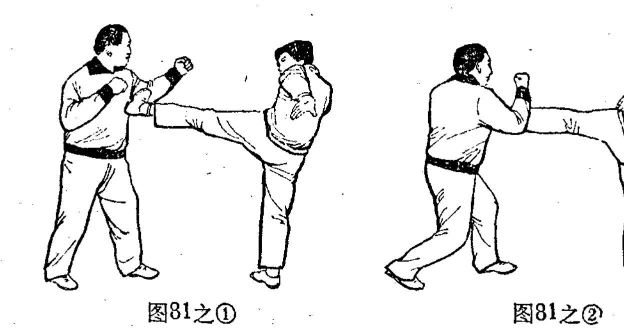


图80之①　　图80之②

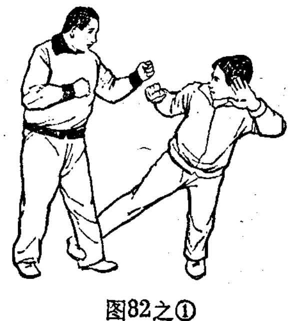
（6）防左踹腿：用于防守对方左腿踹击。甲方左脚侧踹乙方胸部（图81之①）；乙方身体左转，重心下降，右小臂由右向左格挡甲方左腿外侧，眼视甲方左腿（图81之②）。

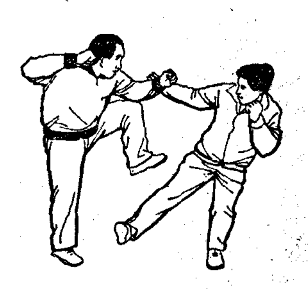
要点：乙方右小臂防守要及时。


图81之①　　图81之②

（7）防右勾踢（也叫半扫腿）：用于防守对方右脚勾踢。甲方用右脚勾踢乙方左脚踝关节（图82之①）；乙方重心后移，左腿迅速提起，眼视甲方（图82之②）。

要点：乙方左腿闪躲要快。


图82之①


图82之②

（8）防左勾踢：用于防守对方左脚勾踢。甲方左脚勾踢乙方右脚踝关节（图83之①）；乙方右脚迅速提起，眼视甲方（图83之②）。

要点：乙方右脚闪躲要快。

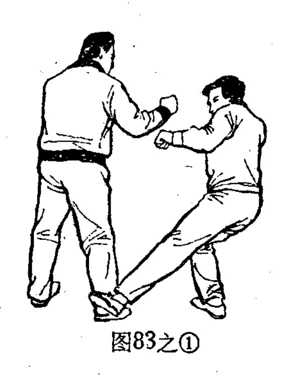


图83之①

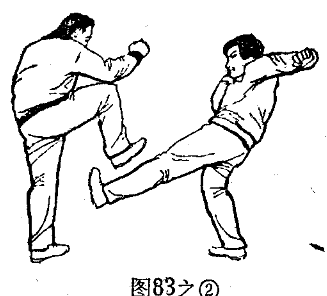


图83之②

4. 腿法防守还击练习法

腿法防守还击练习法是在腿法攻防练习法的基础上进行的。这种练习法的目的，在于防守对方击打之后乘机快速勇猛地还击对方。练习时，可找一个同伴，二人按照一定的进攻、防守、还击的顺序，互为对手地进行防守还击练习。在反复练习过程中，逐步锻炼机体的灵敏度，以防守对方的击打，进而击中对方，以求制胜。

(1)防右踹腿还击练习：

①防右踹腿还击之一：用于还击对方面部。甲方右腿侧踹乙方左胸(图84之①)；乙方随即身体微右转，左小臂由左向右横挡甲方右小腿后侧(图84之②)，同时，身体左转，重心前移，用右冲拳击打甲方面部(图84之③)。

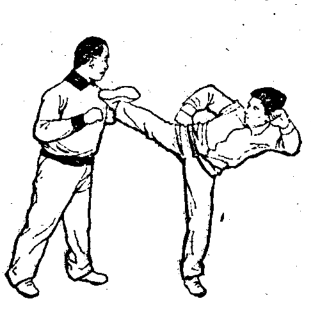


图84之①

要点：乙方左臂防守要及时，右拳还击要猛。

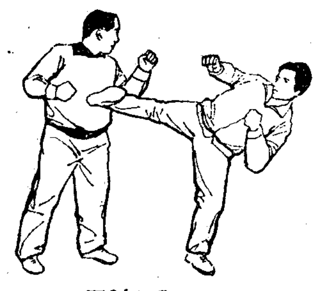


图84之②

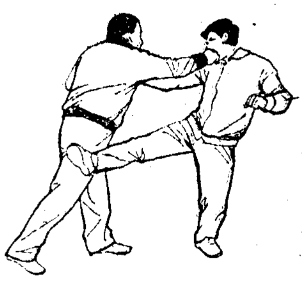


图84之③

②防右踹腿还击之二：用于还击对方左面部。甲方右腿侧踹乙方左胸部(图84之①)；乙方左臂横挡甲方右小腿（图84之②)后，身体左转，重心前移，用右摆拳击打甲方左面部（图85）。

要点：乙方防守要及时，还击要快而猛。

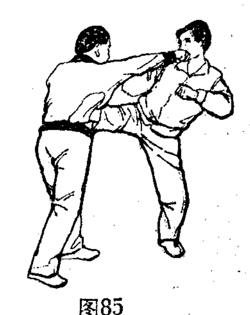


图85

③防右踹腿还击之三：用于还击对方胃部。甲方右腿侧踹乙方左胸部（图84之①）；乙方左臂横挡甲方右小腿（图84之②)后，身体左转，重心前移，用右下勾拳猛击甲方胃部(图86)。

要点：乙方防守要及时，还击要猛。

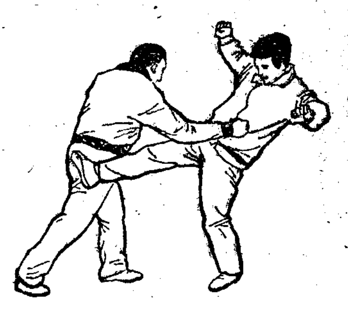
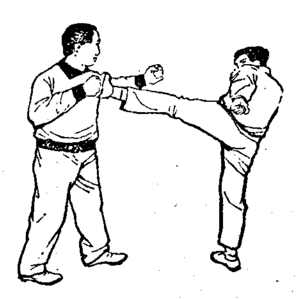


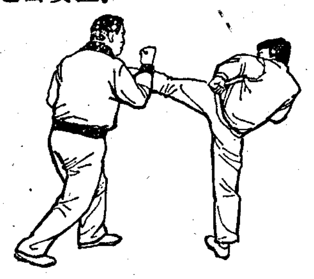
图86

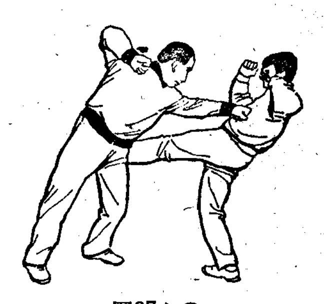
(2)防左踹腿还击练习：

①防左踹腿还击之一：用于击打对方胃部。甲方左腿侧踹乙方胸部（图87之①）；乙方身体左转，重心前移，右小臂由右向左横挡甲方左小腿后侧（图87之②），同时，身体右转，重心前移，上体前倾，左冲拳击打甲方胃部（图87之③）。


图87之①

要点：乙方防守要及时，还击要猛。


图87之②


图87之③

②防左踹腿还击之二：用于还击对方面部。甲方左腿侧踹乙方胸部（图87之①）；乙方右小臂防守（图87之②）之后，身体右转，重心前移，上体前倾，左摆拳还击甲方面部(图88)。


图88

要点：乙方防守要及时，还击要猛。

③防左踹腿还击之三：用于还击对方后腰部。甲方左腿侧踹乙方胸部(图87之①)；乙方右小臂防守(图87之②)之后，身体左转，上体左侧倒，左腿支撑体重，右腿摆击甲方后腰部（图89）。

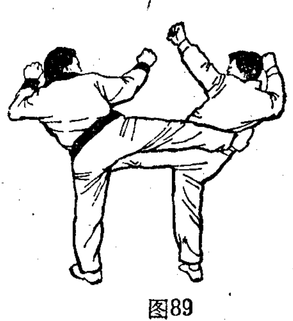


图89

要点：防守要及时，支撑腿要稳，摆击要猛。



(3)防右蹬腿还击练习：

①防右蹬腿还击之一：用于还击对方胃部。甲方右腿蹬击乙方腹部(图90之①)；乙方身体右转，左小臂由左向右横挡甲方右小腿外侧(图90之②)，同时，身体左转，重心前移，上体前倾，用右冲拳还击甲方胃部(图90之③)。

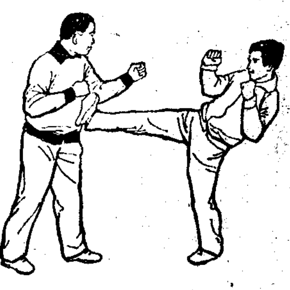


图90之①

要点：乙方防守要及时，还击要猛。

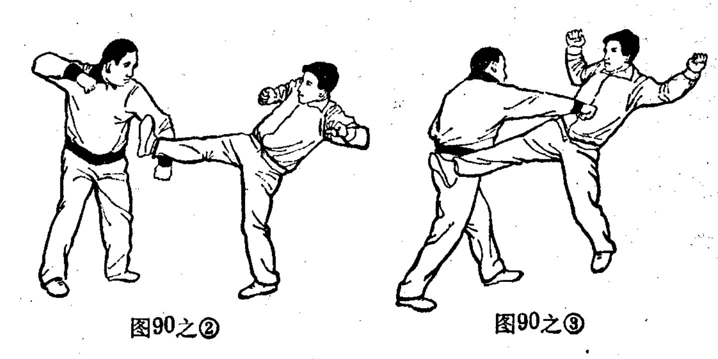


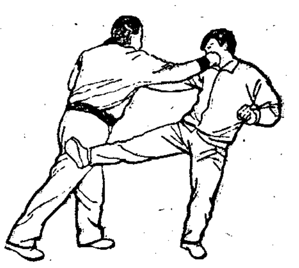
图90之②　　图90之③

②防右蹬腿还击之二：用于还击对方胃部。甲方右脚蹬击乙方腹部(图90之①)；乙方左臂横挡甲方右小腿外侧（图90之②）后，身体左转，重心前移，上体前倾，用右下勾拳还击甲方胃部(图91)。


图91

要点：防守要及时，还击要猛。

③防右蹬腿还击之三：用于还击对方左面部。甲方右脚蹬击乙方腹部(图90之①)；乙方左臂横挡甲方右小腿外侧（图90之②）后，身体左转，重心前移，上体前倾，用右摆拳还击甲方左面部（图92）。


图92

要点：乙方防守要及时，还击要猛。

（4）防左蹬腿还击练习：

①防左蹬腿还击之一：用于还击对方胸部。甲方左腿蹬击乙方腹部（图93之①）；乙方身体左转，重心前移，用右小臂从右向左横挡甲方左小腿外侧（图93之②），同时，身体右转，左脚向前移步，上体前倾，用左冲拳击打甲方胸部（图93之③）。


图93之①


要点：乙方防守要及时，还击要猛。

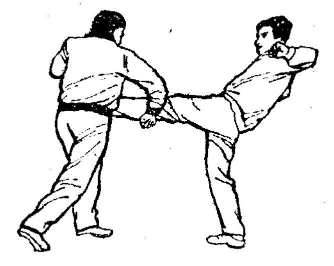


图93之②

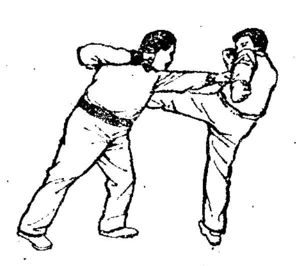
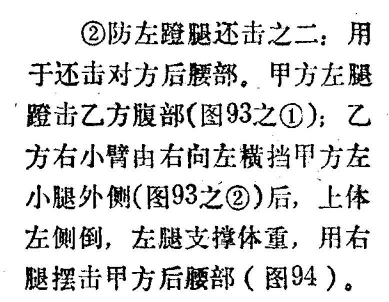


图93之③



②防左蹬腿还击之二：用于还击对方后腰部。甲方左腿蹬击乙方腹部(图93之①)；乙方右小臂由右向左横挡甲方左小腿外侧(图93之②)后，上体左侧倒，左腿支撑体重，用右腿摆击甲方后腰部（图94）。

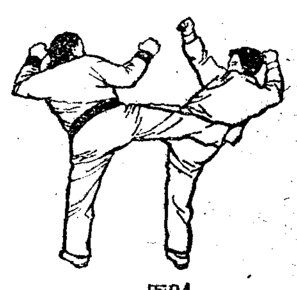


图94

（5）闪躲右勾腿还击：用于还击对方右髋关节。甲方右脚勾踢乙方左脚踝关节（图95之①）；乙方重心后移，左腿迅速屈膝提起（图95之②），同时，身体右转，右腿支撑体重，用左腿侧踹甲方右髋关节（图95之③）。

要点：乙方支撑要稳，还击要猛。

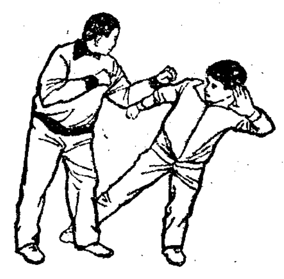


图95之①

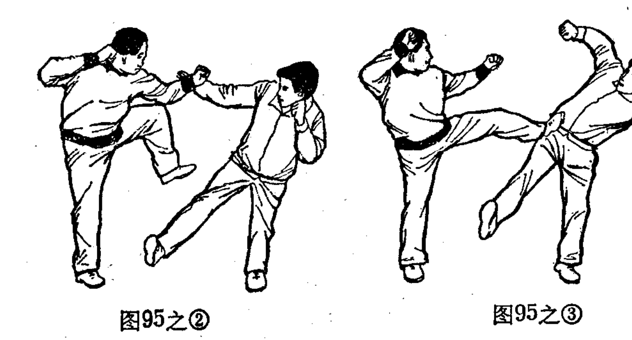


图95之②　　图95之③

（6）闪躲左勾腿还击：用于还击对方左髋关节。甲方左脚勾踢乙方右脚踝关节（图96之①）；乙方重心后移，右腿迅速屈膝提起（图96之②），同时，左腿支撑体重，用右腿侧踹甲方左髋关节（图96之③）。



图96之①

要点：闪躲要快，支撑要稳，踹腿要猛。

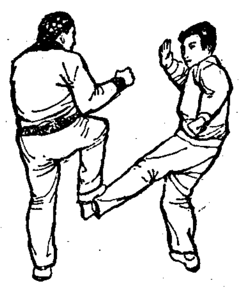


图96之②

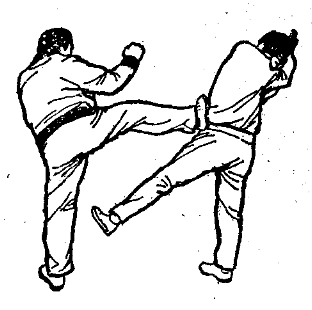
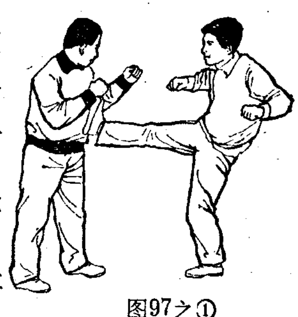
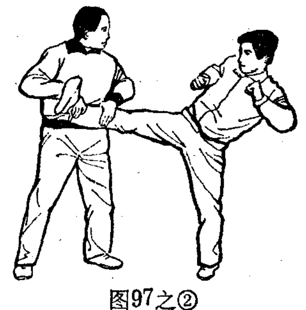


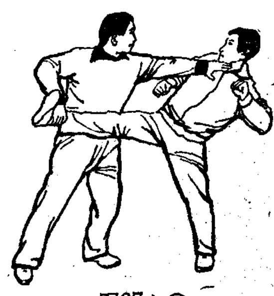
图96之③

（7）闪躲切喉：用于切击对方喉部。甲方右腿蹬击乙方腹部（图97之①）；乙方向左侧滑步，身体右转，闪过甲方右脚后，用双手抓住甲方右小腿（图97之②），同时，左脚向前移步，重心前移，以左掌小指侧横击甲方喉部(图97之③)。

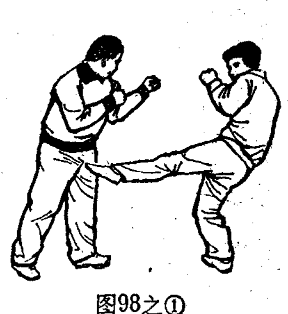

图97之①

要点：乙方闪躲要快，抓握要紧，切击要猛。

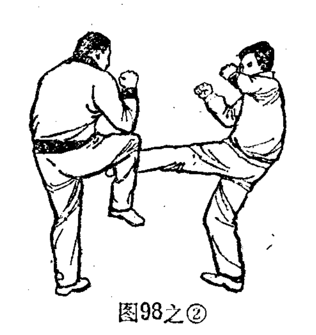

图97之②

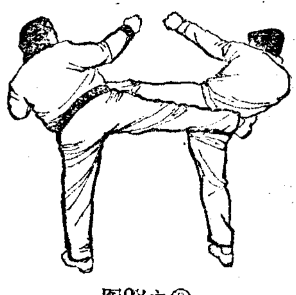

图97之③

（8）防左弹腿还击：用于还击对方后腰部。甲方左腿弹踢乙方裆部（图98之①）；乙方身体左转，左腿支撑体重，右腿迅速屈膝提起，用右小腿由右向左格挡甲方左小腿外侧（图98之②），同时，身体左侧倒，右腿由右向前弧形摆击甲方后腰部（图98之③）。

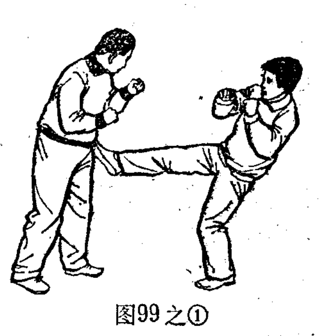

图98之①

要点：乙方屈膝格挡要快，还击要猛。


图98之②


图98之③

（9）防右弹腿还击：用于还击对方后腰部。甲方右腿弹踢乙方裆部（图99之①）；乙方身体右转，右腿支撑体重，左腿迅速屈膝提起，用左小腿由左向右格挡甲方右小腿外侧(图99之②)，同时，身体向右侧倒，左腿由左向前弧形摆击甲方后腰部（图99之③）。


图99之①

要点：乙方屈膝、格挡要快，还击要猛。


图99之②


图99之③

(10)架臂侧踹：用于还击对方左髋关节。甲方双手拥抱乙方两上臂（图100之①）；乙方身体右转，重心左移，用右臂向右上架挡甲方右臂（图100之②），同时，身体向左侧倒，左腿支撑体重，右腿侧踹甲方左髋关节（图100之③）。

要点：乙方架挡要快，踹腿要猛。

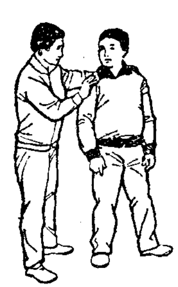
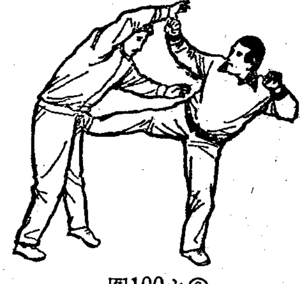
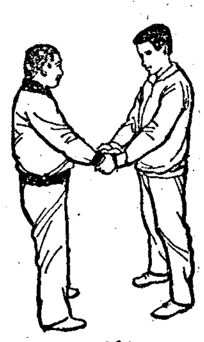

图100之①


图100之②


图100之③

(11)踢裆：用于踢打对方裆部。甲方双手抓握乙方两手腕（图101之①）；乙方两手臂外旋，拳心向上，屈臂举于胸前，解脱甲方双手抓握（图101之②），同时，左腿支撑体重，身体微后仰，用右脚弹踢甲方裆部（图101之③）。

要点：乙方双手解脱要快，弹踢要猛。


图101之①

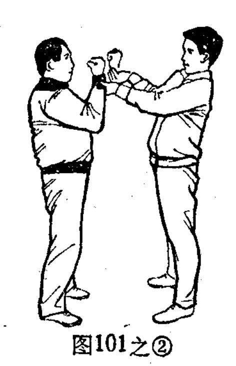


图101之②



图101之③

(12)头打膝顶：用于击打对方腹部、头部和裆部。甲方用双手从正面拥抱乙方两上臂（图 102 之①）；乙方两手心向上，用指尖猛插甲方腹部（图 102 之②），同时，身体前屈，用头击打甲方鼻子（图 102 之③），左腿支撑体重，身体微后仰，右腿迅速屈膝提起，用膝盖猛顶甲方裆部（图102 之④）。



图102之①

要点：乙方插指、头打、膝顶要快，要猛，要连续进行。

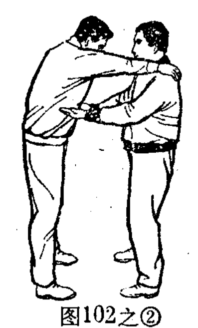


图102之②



图102之③

图102之④

(13)拧腿：用于拧对方的腿。甲方右腿侧踹乙方胸部（图103之①）；乙方双手抓握甲方右脚腕（图103之②），两手用力向右拧甲方右腿（图103之③），两手抓握甲方右脚向前向上猛推（图103之④）。

要点：乙方抓握要及时，前推要快，要猛。

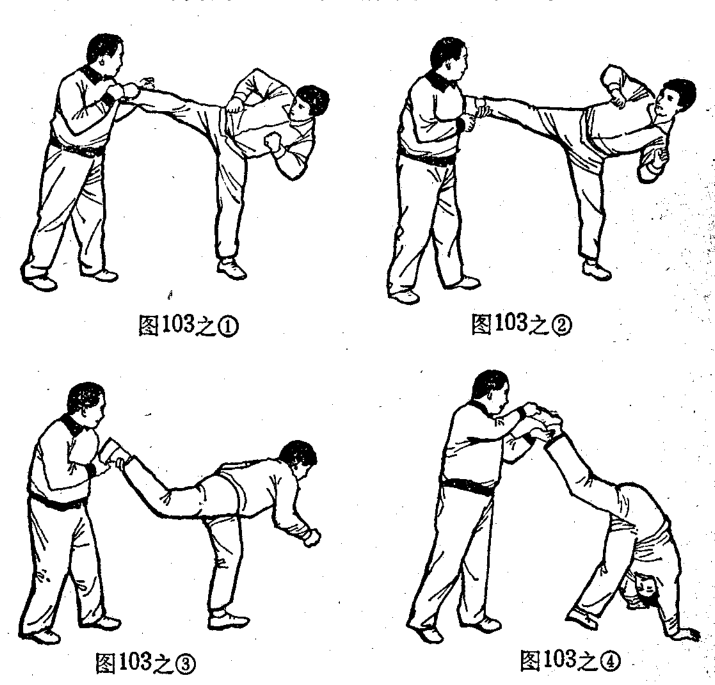


图103之①

图103之②

图103之③

图103之④

5. 腿法反还击练习法

用于击打对方面部。乙方左拳击打甲方面部（图104之①）；甲方右掌由右向左拍击乙方左小臂（图104之②），同时，用右脚勾踢乙方左脚踝关节；乙方左腿迅速屈膝提起（图104之③），乙方左脚向前落地，重心前移，身体左转，

用右冲拳还击甲方面部（图104之④）。

要点：乙方左冲拳、左膝闪躲、右拳还击要快而猛，并要连贯进行。

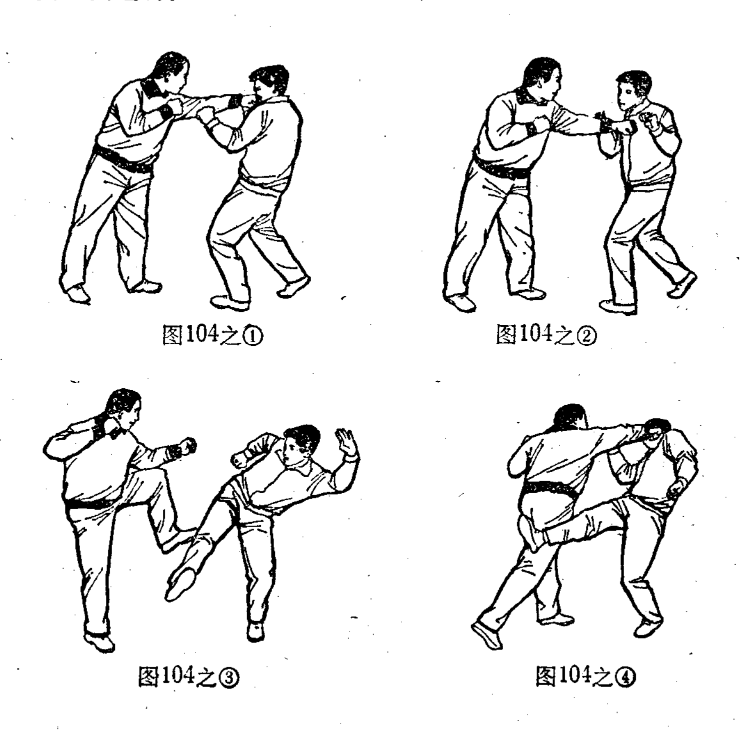


图104之①　图104之②

图104之③　图104之④

（三）摔 法 练 习

摔是散手拳法技术中具有独特风格的攻防格斗技术，它包括勾踢、拌摔、背摔、肩摔、别腿、抱腰摔等。不同的动作有不同的技术要求。

1. 基本倒地法


图105

(1)抢背：由站立势开始，右脚向右斜前方上步，身体右前倾，两手扶地，手指向内，眼视左后方（图105），右脚蹬地，左腿上摆，身体成圆形向前滚翻。

要点：含胸、收腹，肩、背、腰、臀依次着地，滚翻要快。


图106

(2)后摔：由站立势开始，前脚蹬地，身体后仰，两手左右分开，背部着地，两腿上举（图106）。

要点：含胸、收腹，下颌内收，手、臂、背依次着地，全身肌肉收紧。

2. 摔法练习法

(1)勾踢：甲方右摆拳击打乙方左面部（图107之①）；乙方随即用左小臂左上架挡甲方右小臂，身体微左转(图107之②），同时，左手抓住甲方右手腕，右手扶按甲方右肩，右脚勾踢甲方左脚踝关节（图 107 之③），左腿支撑体重，右脚用力向左上勾踢甲方左腿，同时，右手弧形用力向右后猛勾甲方颈部（图107之④），右脚继续用力勾踢甲方左腿；甲方即倒地（图107之⑤）。

要点：乙方支撑腿要站稳，勾踢要猛。

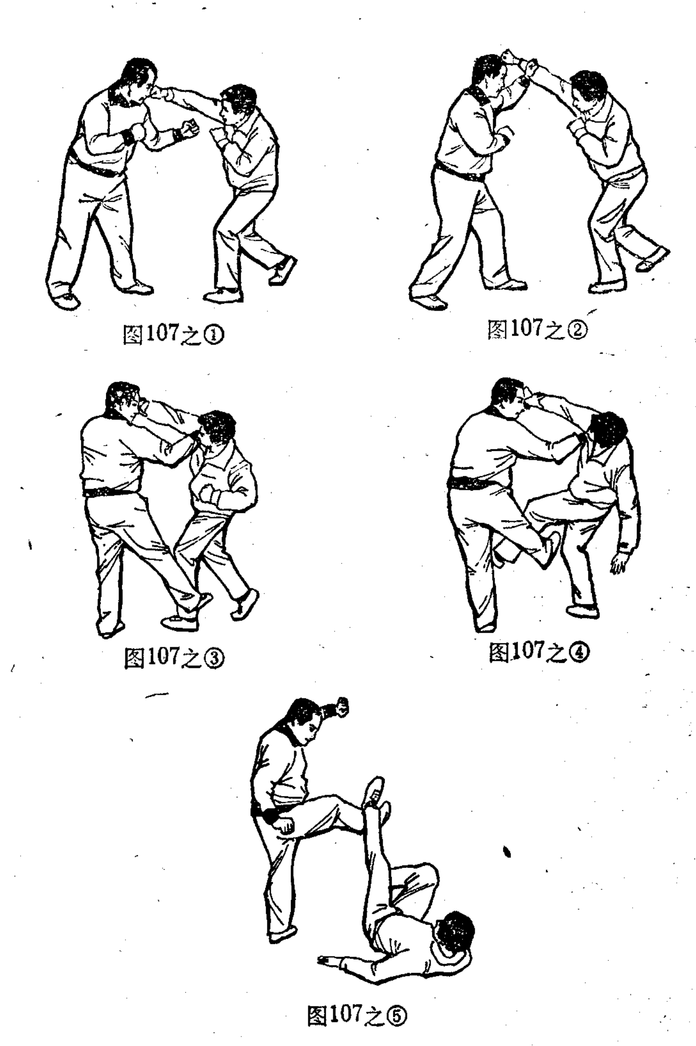


图107之①　图107之②

图107之③　图107之④

图107之⑤

（2）拌摔：乙方右拳击打甲方胸部（图 108 之①）；甲方随即身体右转，左小臂由左向右横挡乙方右小臂（图 108

之②）；乙方左脚向右脚并步，左手抓握甲方左手腕，右手托抓甲方右肘（图108之③），两手用力向左拧转甲方左臂，同时右小腿用力向后踢甲方左小腿（图108之④），左手继续用力拧转甲方左臂，右手猛推甲方左肩；甲方即倒地。

要点：乙方拌腿要稳，拧转要猛。



图108之①　图108之②

图108之③　图108之④

（3）别腿摔：甲方右摆拳击打乙方左面部（图109之①）；乙方随即身体微左转，左小臂左上架挡甲方右小臂（图109之②），随即身体左转，上右脚，右腿别住甲方右腿，左手抓握甲方右手腕，右臂向左下挟拧甲方颈部（图109之③），同

时，身体再向左拧转，左手用力向左后拉甲方右臂，右臂向左下猛挟拧甲方颈部（图 109 之④），继续用力；甲方即倒地。

要点：乙方挟颈要紧，转体要快。

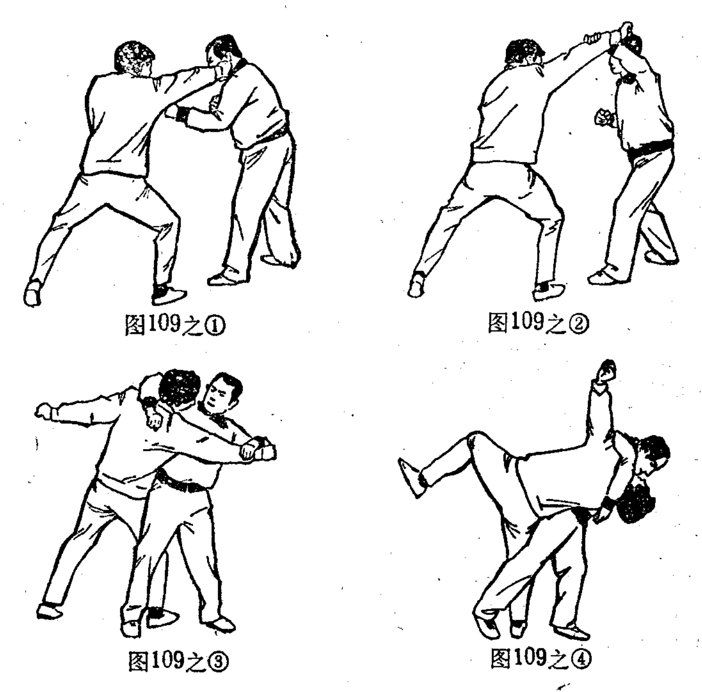


图109之①　图109之②

图109之③　图109之④

（4）背摔之一：甲方双手由后拥抱乙方（图110之①）；乙方两腿弯屈，重心下降，两臂架举，两手抓握甲方两手（图110之②），上体猛前屈，两腿伸直（图110之③），两手继续用力拉甲方两手，眼由两腿之间向后看；甲方即倒地（图110之④）。

要点：乙方两手抓握要紧，身体前屈要快。



图110之①



图110之②

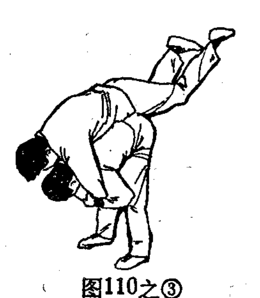


图110之③



图110之④

（5）背摔之二：甲方右摆拳击打乙方左面部（图111之①）；乙方随即用左小臂左上架挡甲方右小臂（图111之②），右脚向甲方两腿之间上步，同时，身体迅速左后转，左脚滑步，两手抓握甲方右手腕，右肩抵住甲方右腋窝，背紧靠甲方胸部（图111之③），两手用力拉甲方右手，身体猛前屈，两腿伸直（图111之④），两手继续用力拉甲方两手，眼由两腿之间向后看；甲方即倒地。

要点：乙方两手抓握要紧，转体要快，身体前屈要猛。



图111之①



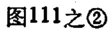


图111之②



图111之③

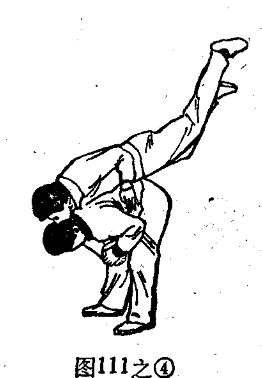
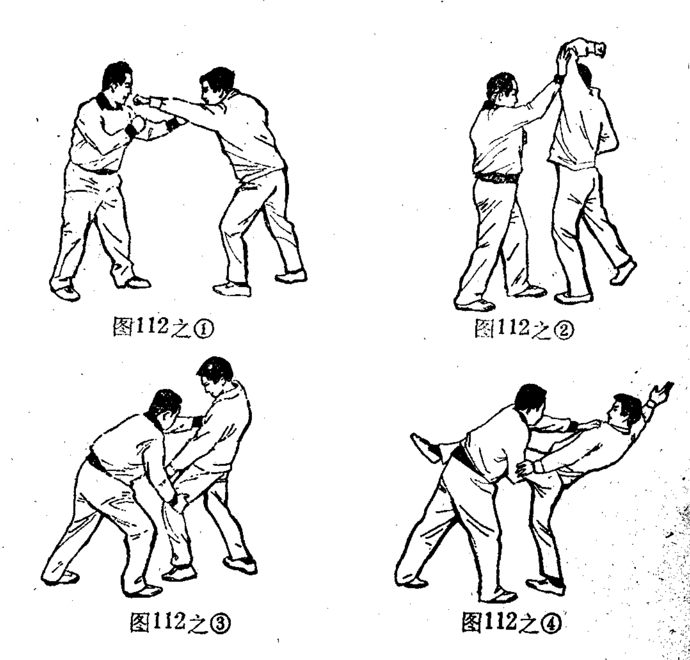


图111之④

（6）摟推摔：甲方左冲拳击打乙方面部（图 112 之①）；乙方右手向前上托推甲方左肘（图 112 之②），右脚向前上步，左手推甲方胸部，右手抓摟甲方左腿弯（图112之③），随即左手用力推甲方胸部，右手托甲方左腿，重心前移，上体前倾（图112之④），左手继续用力猛推；甲方即倒地。

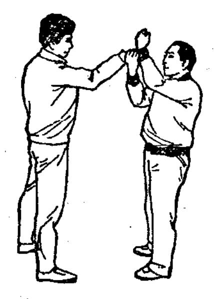
要点：乙方右手摟腿要紧，左手推胸要快，要猛。


图112之①　图112之②
图112之③　图112之④

（7）拧腕摔：甲方右手抓握乙方左手腕（图113之①）；乙方左小臂外旋上举，右手心紧贴甲方右手背，四指扣抓甲方右手拇指（图113 之②），同时左拳内旋变掌，抓握甲方右手指（图113之③），左脚向左后撤步，身体左转，两手用力向左下拧转甲方右臂(图113之④)，两手继续用力拧甲方右臂，身体向左屈转；甲方即倒地（图 113之⑤）。

要点：乙方双手抓握要紧，转身要快，拧臂要猛。


图113之①


图113之②

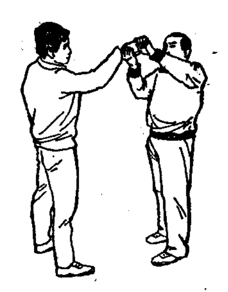

图113之③


图113之④


图113之⑤

（8）割谷之一：甲方右手按抓乙方头部（图114之①）；乙方右手托架甲方右手腕（图114 之②），身体左转，左手扣抓甲方右脚踝关节，右手抓按甲方右膝（图114 之③），左手固定甲方右脚，右手猛推甲方右膝（图114 之④），右手继续用力猛推甲方右膝；甲方即倒地。

要点：乙方左手固定甲方右脚要稳，右手推膝要猛。

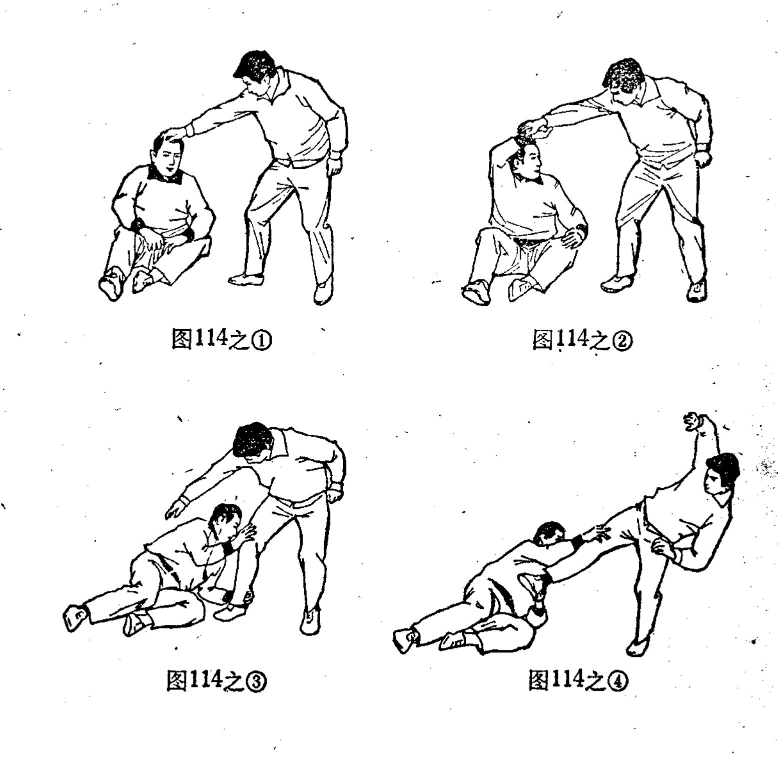


图114之①

图114之②

图114之③

图114之④

（9）割谷之二：甲方右手按抓乙方头部（图115之①）；乙方身体右侧倒，右小臂撑地，左手架挡甲方右小臂（图115之②），同时，右脚勾住甲方右脚踝关节，左脚蹬甲方右膝（图115 之③），右脚勾紧甲方右脚踝关节，左脚用力猛蹬甲方右膝（图115 之④）；甲方即倒地。

要点：乙方右脚勾紧甲方右脚，左脚用力猛蹬甲方右膝。

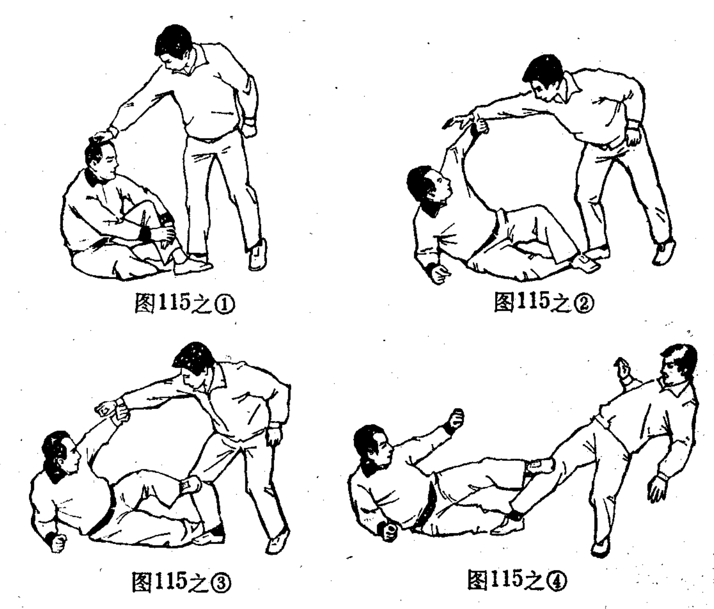


图115之①

图115之②

图115之③

图115之④

(10)仰卧蹬腹：甲、乙方双手互抓（图116 之①）；乙方重心后移，坐在地上（图116 之②），身体仰卧，右脚蹬住甲方腹部（图116 之③），随即两手用力抓拉甲方两臂，右脚向上用力猛蹬甲方腹部（图116 之④）；甲方即倒地。

要点：乙方两手抓拉要紧，蹬腿要猛。

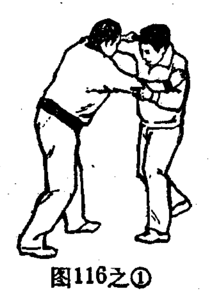


图116之①



图116之②

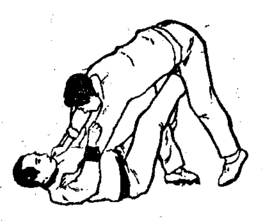


图116之③

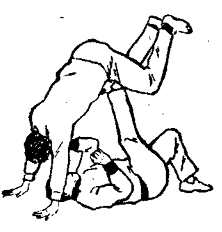


图116之④

(11)扛摔：甲方右摆拳击打乙方左面部（图117之①）；乙方随即用左手向左上抓握甲方右小臂（图117 之②），同时，上右步，身体左转，两腿弯屈，右手搂抱甲方右腿，右肩抵住甲方右肋（图117 之③），两腿伸直，身体挺起，左手向下弧形抓拉甲方右臂，用右肩将甲方扛起(图117之④)，身体向右后仰转；甲方即倒地。

要点：乙方右手抱腿要紧，扛摔要猛。

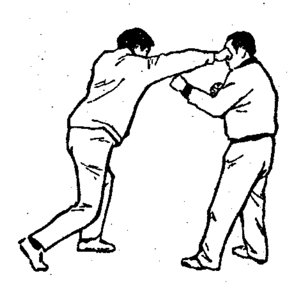
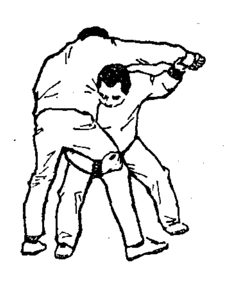


图117之①



图117之②



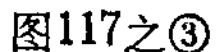


图117之③



图117之④

(12)别肘（别翅）：甲方右摆拳击打乙方左面部(图118之①)；乙方随即用左小臂左上架挡甲方右小臂（图118 之②），左拳内旋变掌，抓握甲方右手腕，上右脚，身体左转，右手心向上托抓甲方右肘（图 118 之③），同时，左手向左下弧形拧转甲方右手腕，右手用力上托甲方右肘，身体左屈转（图 118 之④），两手继续用力；甲方即腾空倒地（图 118 之⑤）。

要点：乙方左手抓拧要狠，右手托抓要猛。

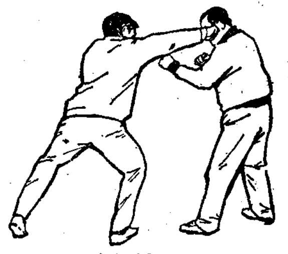


图118之①

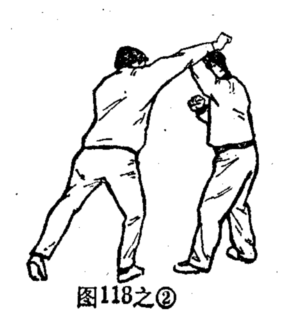
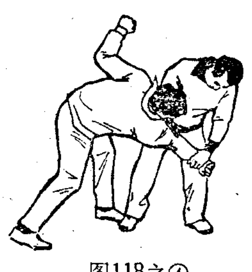


图118之②

图118之③



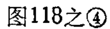


图118之④

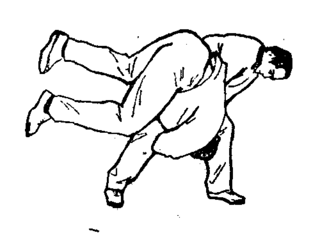


图118之⑤

(13)转身拧臂：甲方右手抓握乙方右手腕(图119之①)；乙方右拳上举，左手抓握甲方右手腕（图119 之②），随即两手将甲方右手举于头顶，右脚为轴，身体右后转，左脚顺势向右弧形迈步（图 119 之③），身体再向右后转，右脚向右后弧形撤步，两手由上顺势向下弧形拧转甲方右臂(图119之④），两手继续用力拧转甲方右臂，同时身体弯屈；甲方即倒地（图119之⑤）。



图119之①

要点：乙方转身要快，两手抓握要紧，拧臂要猛。

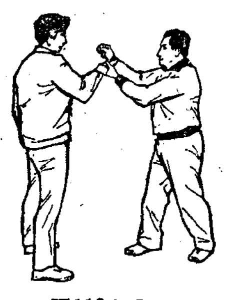


图119之②

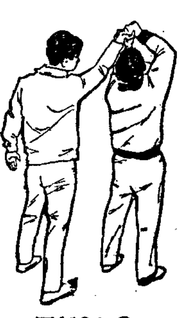


图119之③



图119之④

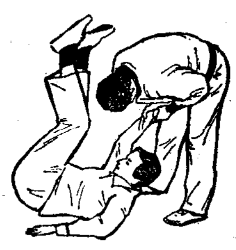


图119之⑤

(14)抱腰摔：甲方由侧面拥抱乙方（图120 之①）；乙方左手抓握甲方右小臂，右手搂抱甲方腰部，身体左转，右胯顶住甲方腹部（图 120 之②），随即左手用力拉甲方右臂，身体向左下快速屈转（图120 之③），继续用力；甲方即倒地。

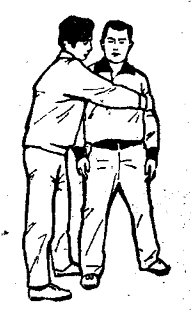


图120之①

要点：乙方抱腰要紧，身体转拧要快。



图120之②



图120之③

(四)拿法练习

拿法练习，也叫擒拿法练习，它是散手拳法技术练习的又一特殊形式。其技术特点是：运用擒拿方法正确地作用于对方身体的某一部位，使对方的关节、韧带失去正常的活动，疼痛而被制服。

1. 基本练习法

这种练习法用于增强手的抓力、握力和旋转力。

（1）翻腕：甲、乙二人相对约一步开立步站立，右手相互抓握（图121之①）；乙方右手向左弧形翻转甲方右手（图121之②）；甲方右手向上向左弧形翻转乙方右手（图121之③）。

要点：握手要紧，翻转要成弧形。

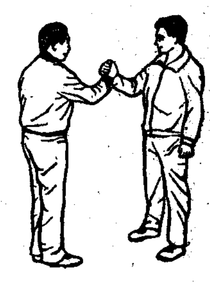


图121之①



图121之②

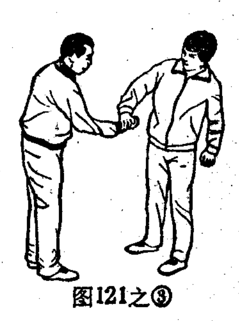
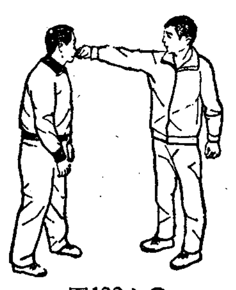


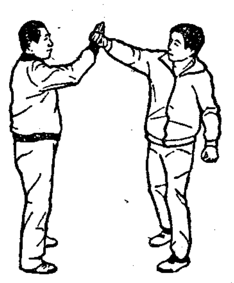
图121之③

（2）拧腕之一：甲方右拳击乙方面部（图122之①）；乙方右小臂向上架挡甲方右小臂（图122之②），随即向右

弧形抓甲方右手腕（图122 之③），右手由上向右下弧形抓拧甲方右手腕（图122 之④）。

要点：乙方抓握要紧，弧形拧转。


图122之①


图122之②

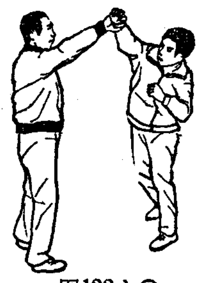

图122之③


图122之④

（3）拧腕之二：甲方右拳击乙方面部（图123 之①）；乙方左手拇指张开，托架甲方右手腕，手心向左（图123 之②），左手向左下弧形抓拧甲方右手腕（图123 之③）。

要点：乙方托抓要紧，弧形拧转。


图123之①

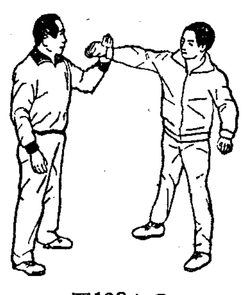


图123之②



图123之③

2. 抓腕解脱练习法

这种练习方法用于解脱对手的抓握。

（1）单手逆抓解脱法：甲方右手逆抓乙方左手腕（图124之①）；乙方左小臂外旋，手心向上，左臂回屈，左拳举于头的上方，连续用力上举（图124 之②），即可解脱甲方右手。

要点：乙方左臂外旋、屈臂、举拳要快而猛。



图124之①

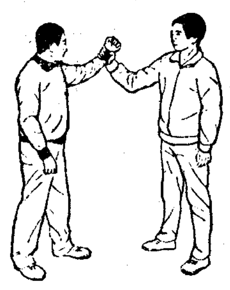


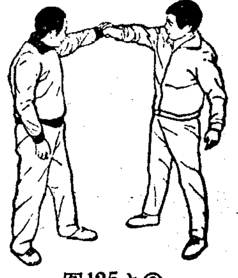
图124之②

（2）单手顺抓解脱法：甲方右手顺抓乙方左手腕（图125之①）；乙方左拳由上向左弧形勾压甲方右手拇指（图125之

②），随即左拳继续用力后拉，即可解脱甲方右手。

要点：乙方左拳勾压要快而猛。


图125之①


图125之②

（3）挫腕：甲方两手抓握乙方右小臂，右手在上（图126之①）；乙方左手心向上抓握甲方右小臂（图126之②），身体左转，两腿弯屈，同时，左手向左拉甲方左手腕，右臂向前下猛伸，挫开甲方双手（图126之③）。

要点：乙方挫腕要快而猛。

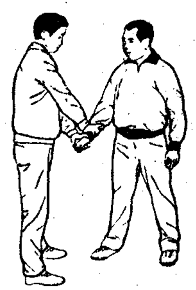
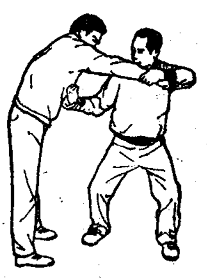

图126之①


图126之②


图126之③

(4)抉腕：甲方两手抓握乙方右小臂，左手在上(图127之①)；乙方左手由甲方两臂之间自上而下抓握自己右拳(图127之②)，两臂用力向上弧形屈抉甲方两手腕(图127之③)，两手臂继续用力，即可解脱甲方双手。

要点：乙方两手臂屈抉要快而猛。

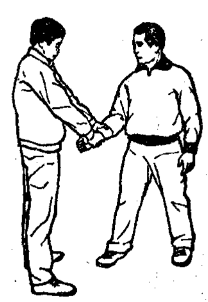


图127之①

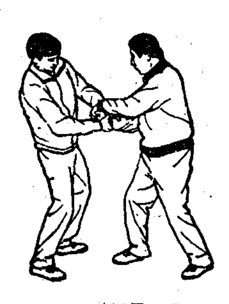


图127之②

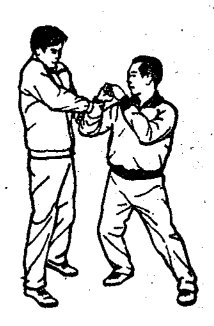


图127之③

3. 擒拿法

(1)抉指之一：甲方左手掌推乙方胸部(图128之①)；乙方右脚后退半步，两手抓握甲方左手指(图128之②)，上体前屈，两手用力向前下弧形屈抉甲方左手指(图128之③)。

要点：乙方两手抓握要紧，抉指要快而猛。



图128之①



图128之②

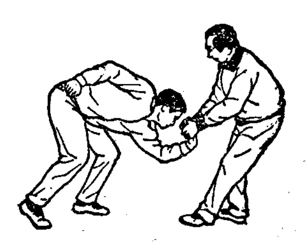


图128之③

（2）抉指之二：甲方右手掌推乙方胸部（图129之①）；乙方双手将甲方右掌紧按在自己胸前（图129 之②），上体前屈，用自己胸部猛压甲方右手指(图129之③）。

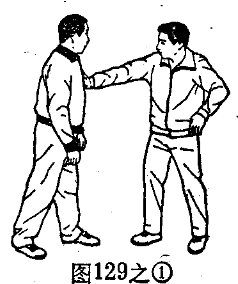


图129之①

要点：乙方将甲方右手固定要紧，上体前屈要快而猛。



图129之②

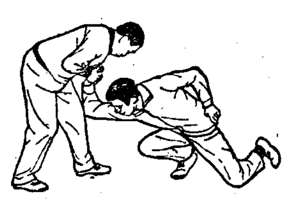


图129之③

（3）小缠：乙方右拳击打甲方胸部（图130 之①）；甲方左脚向左前上步，身体右闪，右手由下向左上弧形抓握乙方右手腕（图130 之②）；乙方上左脚，身体右转，同时，左手按抓甲方右手背，右拳变掌，向右弧形抓握甲方右手腕（图130 之③），左手固定甲方右手，右手向右下弧形拧转甲方右手腕（图130 之④）。

要点：乙方将甲方右手固定要紧，右手拧转要猛。

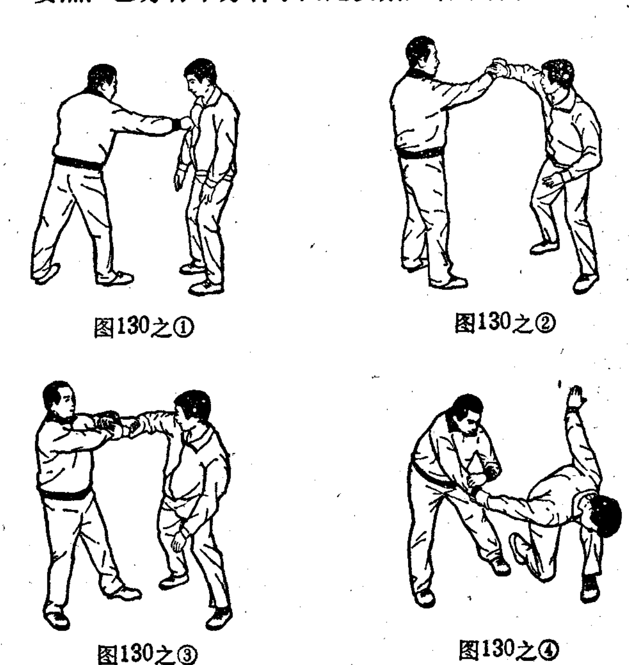


图130之①　图130之②　图130之③　图130之④

（4）拧臂扶腕：甲方右拳击打乙方胸部（图131之①）；乙方右拳向前上架挡甲方右小臂（图131之②），右拳变掌，向右下弧形抓拧甲方右手腕，左手抓握甲方右拳（图131 之

③），随即两手用力向前下抉甲方右手腕（图131 之④）。

要点：乙方右手弧形抓拧要快，抉腕要猛。

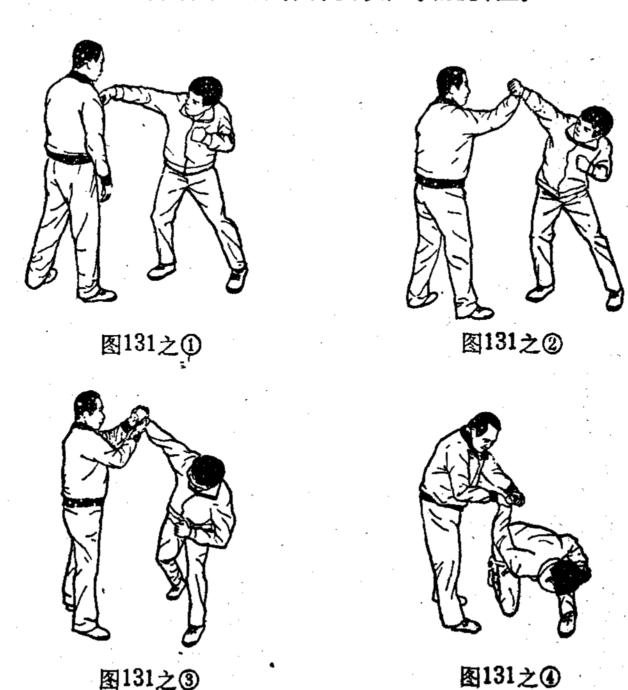


图131之①　　图131之②

图131之③　　图131之④

（5）别臂：甲方左冲拳击打乙方面部（图132 之①）；乙方身体右闪，右手抓握甲方右手腕（图132 之②），重心右移，身体微右转，右手抓按甲方左手腕，左小臂挑击甲方左肘弯（图132 之③），随即身体左转，左臂由上向左弧形别甲方左臂，左手扣抓甲方左肩，右手向前下推甲方左手腕，上体前倾（图132 之④）。

要点：乙方别臂要快而猛。

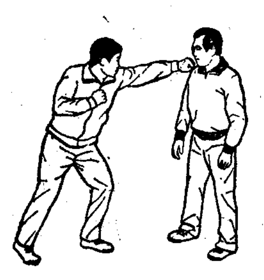


图132之①

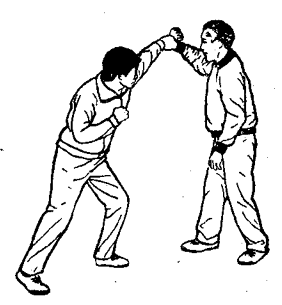


图132之②

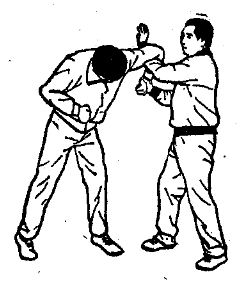


图132之③

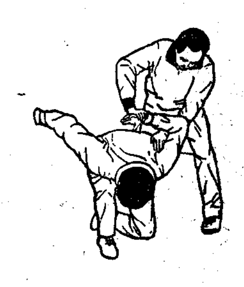


图132之④

(6)托肘叠腕：甲、乙方握右手（图133之①）；乙上左脚，身体右转，左手心向上托抓甲方右肘，右手滑抓甲方右手指（图133之②），随即左手再托抓甲方右肘下沉，同时，右手抓甲方右手指向上向前弧形折叠甲方右手腕（图133之③）。

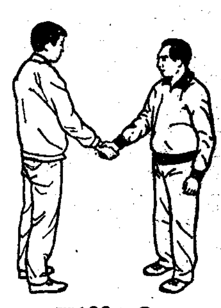


图133之①

要点：乙方动作要快，叠腕要猛。

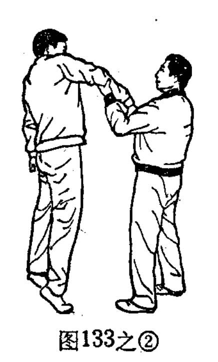


图133之②

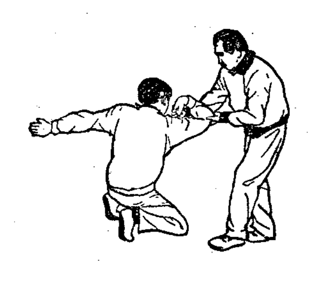


图133之③

（7）抓头发拧臂：甲方左手抓乙方头发（图134之①）；乙方左手按抓甲方左手背，四指扣紧甲方左手小指侧，右手托抓甲方左小臂（图134 之②），随即左手用力扣住甲方左手于自己的头部，身体左下屈转，同时，右手向左下拧转甲方左小臂（图134 之③）。



图134之①

要点：乙方将甲方左手固定要稳，拧转要猛。

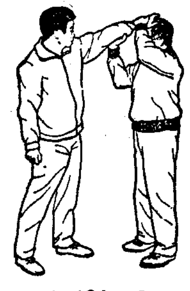


图134之②

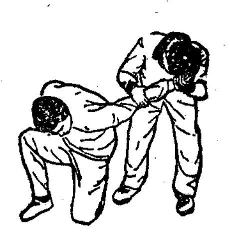
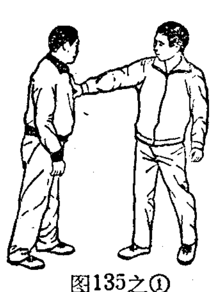


图134之③

(8)推胸压肘：甲方右手掌推乙方胸部（图135之①）；乙方右手按抓甲方右手背，四指扣抓甲方小指侧，左手抓握甲方右手腕（图135之②），右手用力将甲方右手掌固定在自己胸前，身体向右屈转，左肘由左向上向右弧形猛压甲方右肘（图135之③）。

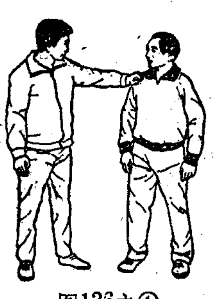

图135之①

要点：乙方将甲方右手固定要稳，转压要猛。


图135之②


图135之③

(9)抓肩拧臂：甲方左手抓乙方右肩（图136之①）；乙方左手按抓甲方左手背，四指扣抓甲方左手小指侧，右手托抓甲方右肘（图136之②），左手用力将甲方左手固定在自己右肩，身体向左屈转，同时，右手向左下扣拧甲方左臂(图136之③)。


图136之①

要点：乙方将甲方左手固定要稳，屈转拧臂要快而猛。

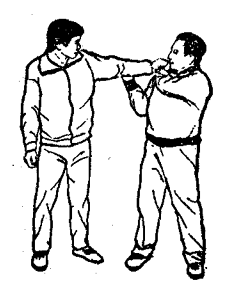


图136之②

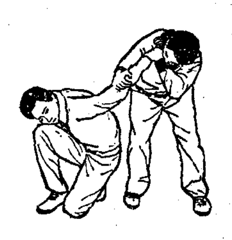


图136之③

(10)挟臂挟指：甲、乙方握右手（图137 之①）；乙上左步，身体右转，左手由左向上向右弧形挟住甲方右臂(图137之②)，左手抓握自己右手腕，左小臂抵住甲方右小臂，右手滑握甲方右手指，向下拉挟（图 137之③）。

要点：乙方挟臂要快，挟指要猛。

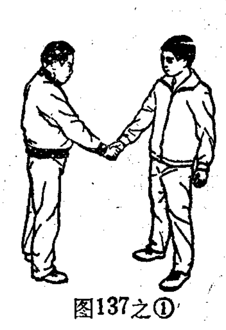


图137之①

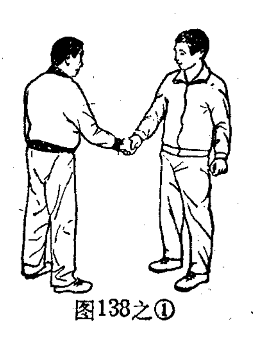
图137之②



图137之③

(11)扛肘：甲、乙方握手（图138之①）；乙方左手抓握甲方右手腕，两手将甲方右手向上拉举，同时，上左脚，身体右后转，左肩扛住甲方右肘（图138之②），身体前屈，两手向前弧形拉甲方右手臂，同时左肩扛顶甲方右肘（图138之③）。

要点：乙方转身要快，肩扛要狠。


图138之①

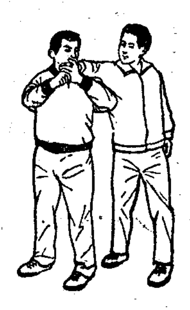

图138之②


图138之③

(12)踹腿锁喉：甲、乙方同一方向行走（图139之①）；当乙方走近甲方左侧时，以右脚踹甲方右膝弯(图139之②)，右脚向甲方两腿之间落地，右臂由右向前平绕，以右小臂挟甲方喉部，左手扣抓自己右手腕（图139之③），右胯抵住甲方后腰，右臂用力挟甲方喉部（图139之④）。

要点：乙方踹腿要快，挟喉要狠。

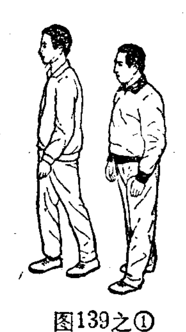

图139之①


图139之②


图139之③


图139之④

(13)掏喉：甲方左手抓乙方右手腕（图140之①）；乙方右拳向右后扣压甲方左手拇指（图140之②），身体右转，重心前移，左手猛掏甲方喉部（图140之③）。

要点：乙方转身扣压甲方左手要快，掏喉要狠。

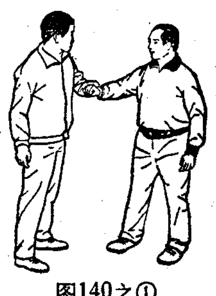

图140之①



图140之②

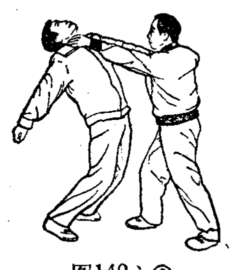


图140之③

(14)扶腰：甲、乙方相对站立（图141 之①）；乙方两手搂抱甲方腰部（图 141 之②），身体前倾，下颌猛扣甲方胸部（图141之③）。

要点：乙方抱腰要紧，扣颌要猛。

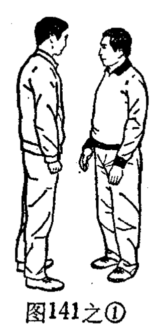


图141之①



图141之②



图141之③

(15)头打：乙、甲方同一方向站立（图142 之①）；甲方双手拥抱乙方后腰（图142 之②）；乙方两手扣抓甲方两手，身体后仰，以头击打甲方鼻子（图142 之③）。

要点：乙方两手扣紧，头打要猛。

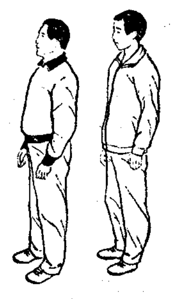
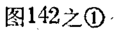
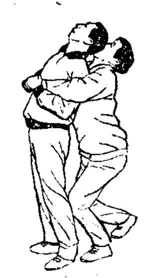
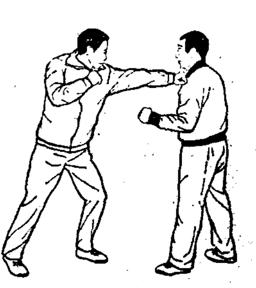


图142之①

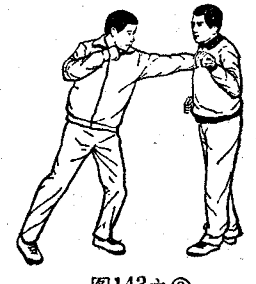

图142之②


图142之③

(16)闪身挎拦：甲方左拳击打乙方胸部（图143之①）；乙方左闪身，左手抓握甲方左手腕（图143 之②），随即上右脚，身体左转，右手托抓甲方左肘，左手推甲方左拳，两手将甲方左臂置于身体右侧（图 143之③），右手再从甲方左臂下前伸，扣抓甲方左拳背（图 143 之④），右臂挟紧甲方左臂，右手猛扣甲方左手腕（图143 之⑤）。

要点：乙方闪身换手要快，挟臂扣手要狠。


图143之①


图143之②

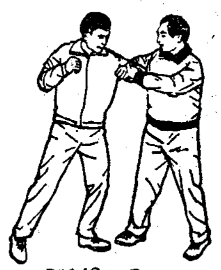

图143之③


图143之④


图143之⑤

(17)行走挎拦：甲、乙方同一方向行走（图144之①）；当乙方走近甲方身体左侧时，右手托抓甲方左小臂，左手扣按甲方左小臂（图144 之②），随即左手再扣抓甲方左手背（图144之③），两手将甲方左臂置于自己右腋下（图144之④），右臂挟紧甲方左小臂，右手向下猛扣甲方左手背（图144 之⑤）。

要点：乙方上步换手要快，挟臂扣手要狠。

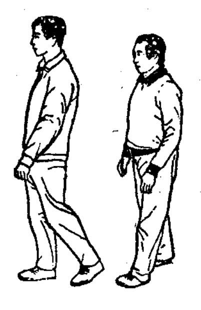

图144之①


图144之②



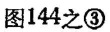


图144之③

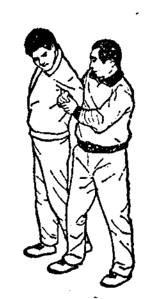


图144之④



图144之⑤

(18)拧头：乙方仰卧；甲方双膝跪于乙方两腿之间，双手掏乙方喉部（图145 之①）；乙方右手由甲方左臂外侧扣抓甲方后脑，左手由甲方右臂内侧托抓甲方下颌（图145 之②），随即身体向右翻转，两手用力向右拧转甲方头部，左腿翻压甲方右腿（图145 之③）。

要点：乙方翻身要快，双手扣拧要猛。



图145之①



图145之②



图145之③

(19)夹头翻：乙方仰卧；甲方双膝跪于乙方右腿外侧，双手抓乙方喉部（图146之①）；乙方右手抓握甲方左手腕，左手由甲方两臂之间抓握甲方左小臂，右腿屈膝，以右小腿抵住甲方右肋（图 146 之②），同时，左腿上举，以小腿夹压甲方左颈（图146之③），身体向左翻转，同时，两手向左用力拧转甲方头部，左腿向左下猛压（图146之④）。

要点：乙方两腿夹甲方要紧，翻身要快，拧转要猛。



图146之①



图146之②

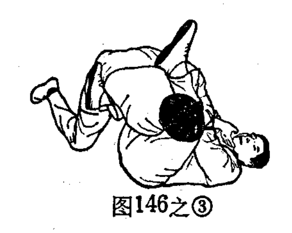


图146之③

图146之④

(20)蹬腹：乙方仰卧；甲方双膝跪于乙方两腿之间，双手抓乙方喉部（图147之①）；乙方两手抓握甲方两手腕，两腿屈举，两脚蹬甲方两肋（图 147 之②），两脚继续用力蹬甲方两肋（图147之③）。

要点：乙方动作要快，蹬腿要猛。



图147之①



图147之②



图147之③

(五)拳法对练

拳法对练是在拳法、腿法、摔法、拿法单个动作的基础上，二人按照所编排的套路，进行进攻、防守与还击的练习。通过拳法对练，不仅可以从中理解各个动作的攻、防与还击的含义，而且还可以培养运动员机智、敏捷、灵活和互相协作的精神，为进一步掌握散手拳法的格斗技能打下可靠的基础。

（1）站立势：甲、乙二人相对约一步距离，驾套掌势站立（图148）。



图148

(2)上步冲拳：甲方上右脚，右拳击打乙方面部（图149）。

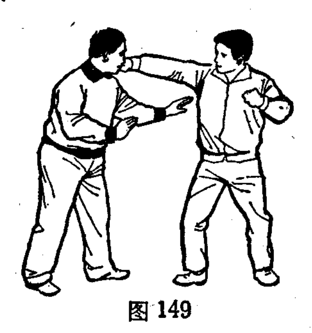


图149

(3)左架打：乙方左小臂向左上架挡甲方右小臂(图150之①)，同时，上右脚，身体左转，右拳击打甲方胸部（图150之②）。



图150之①

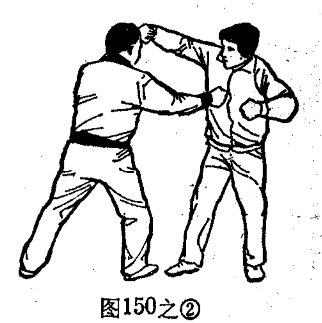
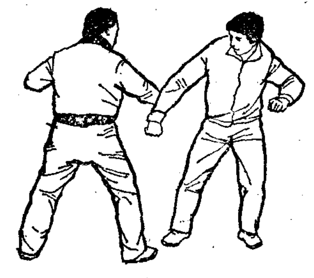
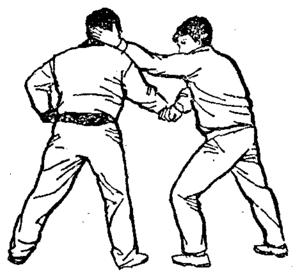


图150之②

(4)左横掌：甲方右拳由上向左弧形挂挡乙方右小臂（图151之①），右脚后退一步，左拳变掌，左掌心向上，由左向前弧形击打乙方颈部（图151之②）。


图151之①


图151之②

（5）右架打：乙方右小臂向右上架挡甲方左小臂（图152之①），身体右转，上左脚，左拳击打甲方胸部（图152之②）。

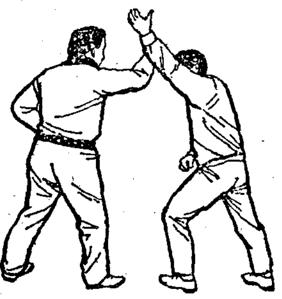
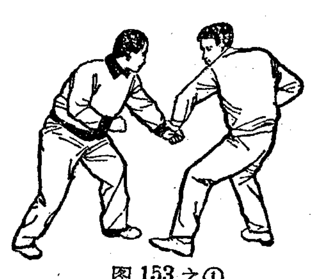
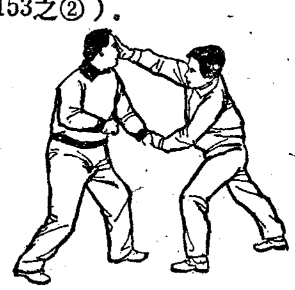

图 152 之①


图 152 之②

（6）击面：甲方左手向右下弧形压按乙方左小臂（图153之①），右掌击打乙方面部（图153之②）。


图 153 之①


图 153 之②

（7）托掌：乙方右手拇指分开，向前托抓甲方右小臂（图154）。

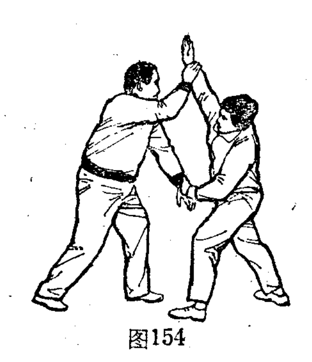


图154

（8）右横掌：甲方左手向左上弧形架挡乙方右小臂（图155之①），右手心向上，由右向前横击乙方左面部（图155之②）。



图155之①



图155之②

（9）左挂掌：乙方重心后移，左手由下向前弧形挂击甲方右小臂（图156）。

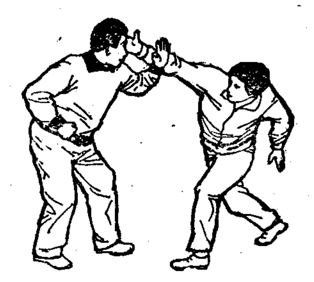


图156

(10)踢裆：乙方身体左转，左腿支撑体重，右脚踢击甲方裆部（图157）。



图157

(11)砸拳：甲方左脚后退一步，身体左转，右掌变拳，右拳砸击乙方右脚面（图158）。

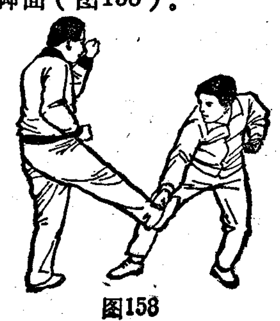
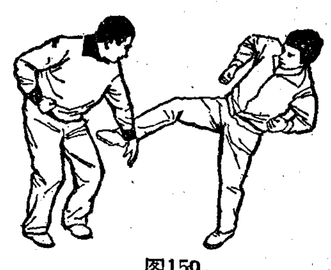
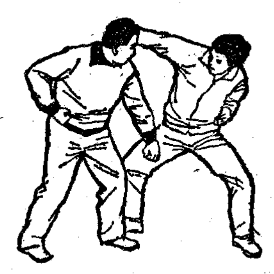


图158

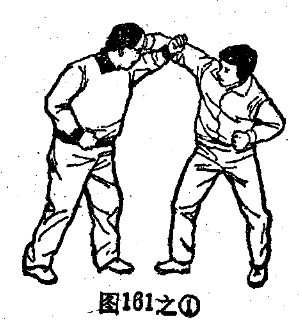
(12)跳踢：甲方左脚起跳，身体腾空，右脚猛踢乙方腹部，左脚落地支撑体重；乙方右脚后退一步，身体右转，左掌由左向上向右下弧形挂挡甲方右小腿（图159）。

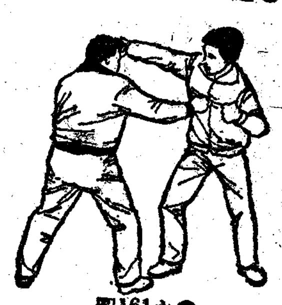

图159

(13)横打：甲方右脚落地，两腿弯屈，右拳由右侧向前弧形横打乙方左面部（图160）。


图 160

(14)左架打：乙方左小臂向左上架挡甲方右小臂(图161之①)，身体左转，上右脚，右拳击打甲方胸部(图161之②)。


图161之①


图161之②

(15)左横掌：甲方右手由上向左弧形挂挡乙方右小臂（图162之①），右脚后退，身体右转，左手心向上由左向前弧形横打乙方右颈（图162之②）。

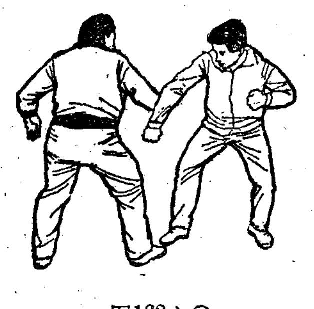
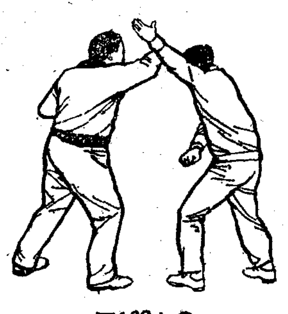
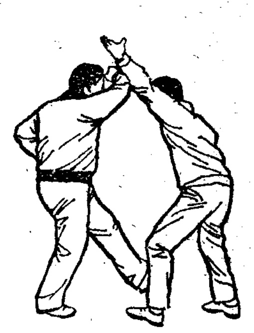

图162之①


图162之②

(16)横踹：乙方右小臂向右上架挡甲方左小臂（图163之①），身体右转，右脚支撑体重，左脚尖外展，以左脚内侧猛踹甲方左小腿（图163之②）。


图163之①


图163之②

(17)勾挂：甲方左脚撤并右脚侧，脚掌着地，身体右转，体微前屈，左手由上向右下弧形勾挂乙方左脚（图 164）。

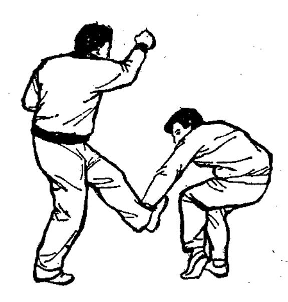


图164

(18)击面：乙方左脚落地，右手握拳收回腰间抱肘，左掌击打甲方左面部（图165）。

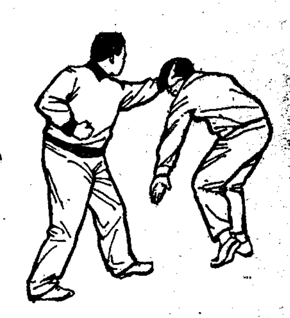


图165

(19)撑掌：甲方右脚后退一步，身体直起，左掌向前撑挡乙方左小臂（图166）。

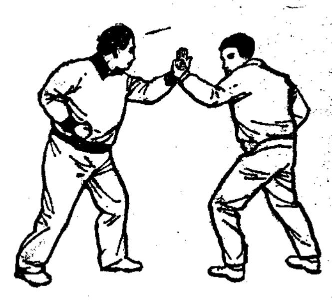


图166

(20)勾踢：乙方身体左转，右手由上向左前弧形勾挂甲方左上臂（图167之①），随即重心前移，左腿支撑体重，右脚由右向前弧形勾踢甲方左脚踝关节（图167之②）。

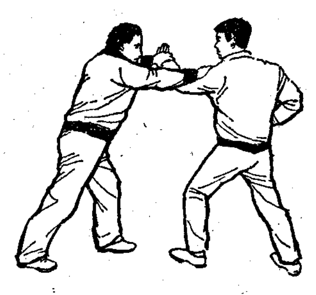


图167之①

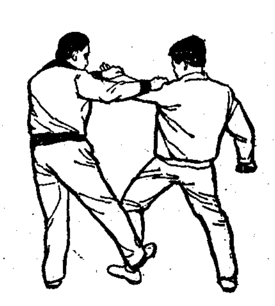


图167之②

(21)退步击掌：甲方重心后移，右腿支撑体重，左腿迅速提起（图168之①），随即左脚后退落地，身体左转，右掌击打乙方胸部（图168之②）。

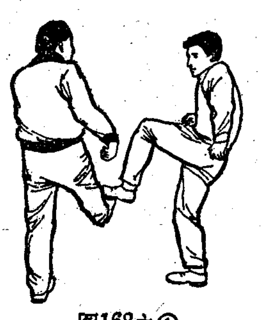


图168之①

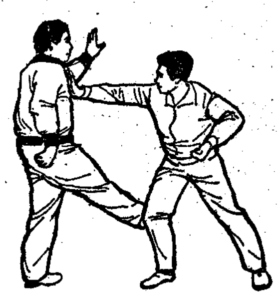
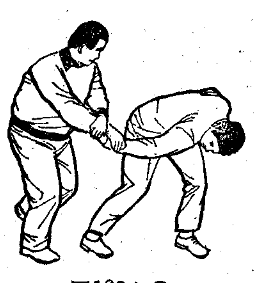


图168之②

(22)小缠冲拳：乙方右腿屈膝，右手向上挑举甲方右手，左手由上向下按抓甲方右手于自己右手腕上（图169之①），身体右转，右脚震地，左脚提起，左手扣紧甲方右手背，右手向右弧形抓缠甲方右手腕（图169之②），左脚落地，左拳击打甲方右面部（图169之③）。



图169之①



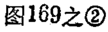


图169之②



图169之③

(23)挂压：甲方身体直起，左手架挡乙方左拳(图170之①)，右脚移至乙方左脚内侧，右手按乙方左肩（图170之②），随即用左手抓拉乙方左手腕，右脚向后挂踢乙方左脚踝关节，身体左后转屈，右手猛按乙方左肩（图170之③）。



图170之①

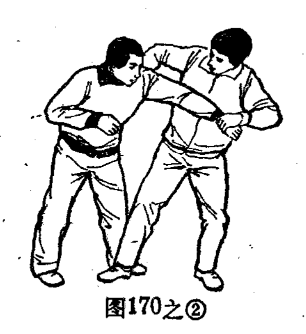


图170之②

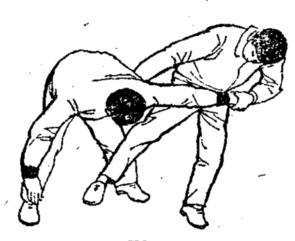


图170之③

(24)上步击掌：甲方右手将乙方左臂挑起；甲、乙方身体直起（图171之①）；乙方身体左转，上右脚，右掌击打甲方胸部；甲方右脚后退一步（图171之②）。



图171之①



图171之②

(25)横肘：甲方重心后移，左脚掌虚点地面，身体右转，左小臂由左向右横挡乙方右小臂（图172）。

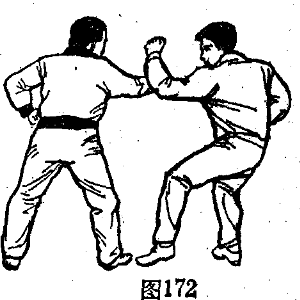


图172

(26)上步击掌：甲方左手由上向右下弧形挂开乙方右小臂，身体左转，上右脚，右掌击打乙方胸部（图173）。



图173

(27)退步横肘：乙方右脚后退一步，身体右转，左掌变拳，左小臂由左向右横挡甲方右小臂（图174）。



图174

(28)跳步击掌：甲方左手将乙方左拳推开，右拳上举（图175之①）；甲、乙方左腿屈膝提起（图175之②），同时右脚起跳，甲方左右脚向前落地，乙方左右脚向右后落地；甲方右拳击打乙方面部（图175之③）。



图175之①

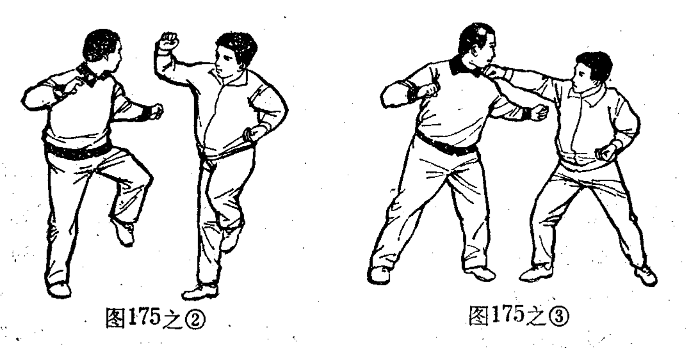


图175之②　　图175之③

(29)横肘：乙方左小臂由左向右横挡甲方右小臂（图176）。

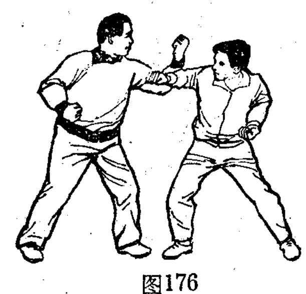


图176

(30)收势：甲方右脚向后撤一步，身体右转。甲、乙双方成鸳鸯掌势站立（图177）。

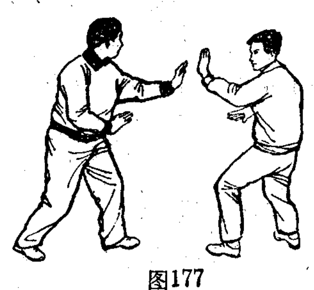


图177

(六)夺匕首练习

匕首是武术短兵器的一种。夺匕首是以刺、扎为主，结合有关的踢、打、摔、拿等技击方法而编排的组合动作。这些技术方法都是较为常用的，熟练地掌握它，可达到防身的目的。

1. 基本方法

(1)上刺：右手正握匕首，由肩上方向前猛刺对方头部或胸部(图178)。

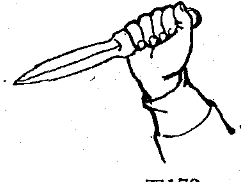


图178

(2)直刺：右手反握匕首，由腰间向前猛刺对方腹部(图179)。

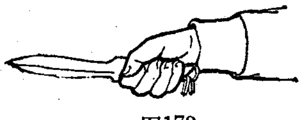


图179

(3)外刺：右手正握匕首，手心向下，由内向外猛刺对方肋部(图180)。

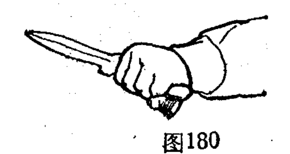


图180

（4）内刺：右手正握匕首，手心向上，由外向内猛刺对方肋部（图181）。

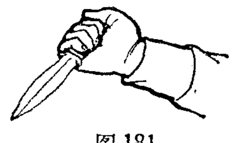


图181

2. 夺匕首练习法

（1）抱腿：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图182之①)；乙方左脚迅速向甲方右侧上步，身体右闪，同时，左手由下向右上弧形抓握甲方右手腕(图182之②)，右手迅速抓握甲方右手腕（图182之③），左脚向甲方右脚后侧迈步，两腿弯屈，左肩顶住甲方右肋或臀部，左手抱住甲方左膝(图182之④)，左肩再猛撞甲方右肋或臀部，左手用力向后搬甲方左腿（图182之⑤）。

要点：乙方上步闪躲要快，撞肋要猛。

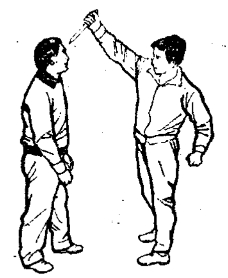


图182之①

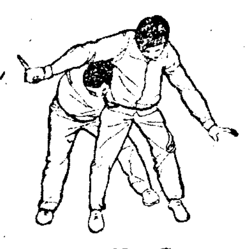


图182之②



图182之③


图182之④


图182之⑤

（2）锁喉：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图183之①）；乙方左脚迅速向甲方右侧上步，身体右闪，同时，左手由下向上向右弧形抓握甲方右手腕（图183之②），右脚向左脚并步，右手迅速抓握甲方右手腕（图183之③），左脚向甲方右腿后侧迈步，左臂向甲方颈后弧形侧举（图183之④），左臂弧形平屈，以左小臂挟住甲方喉部，左胯顶住甲方后腰（图183之⑤）。


图183之①

要点：乙方上步闪躲要快，锁喉要狠。

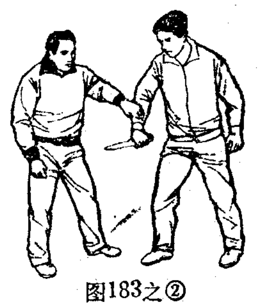

图183之②


图183之③



图183之④



图183之⑤

（3）踹膝：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图184之①）；乙方左脚迅速向甲方右侧上步，身体右闪，左手由下向上向右弧形抓握甲方右手（图184之②），右脚向左脚并步，右手迅速抓握甲方右手腕（图184之③），左脚猛踹甲方右膝，同时两手用力拉甲方右手（图184之④）。

要点：乙方闪身要快，抓握要紧，踹腿有力。



图184之①



图184之②



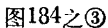

图184之③


图184之④

（4）别臂（别翅）之一：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图185之①）；乙方右脚迅速向甲方左侧上步，身体左闪，左手由下向上弧形抓握甲方右手腕（图185之②），右手由下向上抓握甲方右肘（图185之③），身体左转，同时，两手用力向左拧转甲方右臂（图185之④）。

要点：乙方两手抓紧，拧臂要猛。


图185之①

图185之②

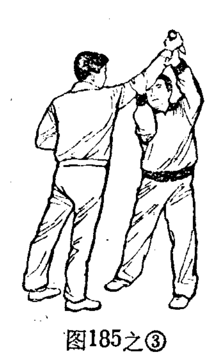


图185之③



图185之④

（5）别腿：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图 186 之①）；乙方右脚迅速向甲方左侧上步，身体左闪，左手由下向上抓握甲方右手腕（图 186 之②），右脚向甲方右腿后侧迈步，右臂伸向甲方左肩（图 186 之③），右臂向左弧形平屈挟住甲方颈部，身体左转（图 186 之④）。

要点：乙方闪身要快，挟颈要猛。

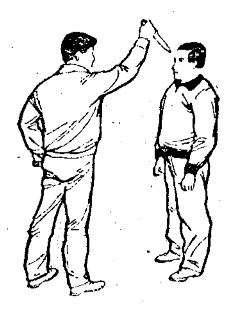


图186之①

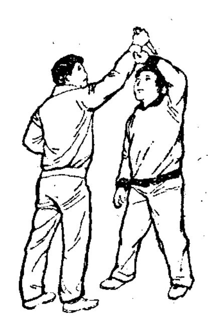


图186之②



图186之③



图186之④

（6）掏喉：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图187之①）；乙方右脚迅速向甲方左侧上步，身体左闪，左手由下向上抓握甲方右手腕（图187之②），右脚向前上步，右手猛掏甲方喉部（图187之③）。

要点：乙方闪身要快，掏喉要狠。

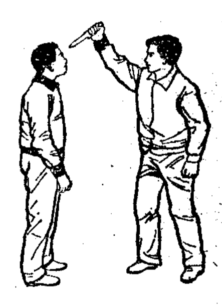


图187之①

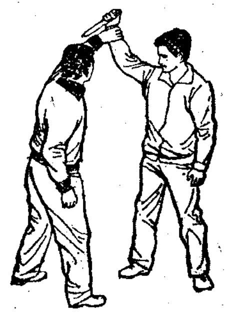


图187之②



图187之③

（7）踢裆：甲方右手正握匕首上刺乙方头部（图188之①）；乙方右脚迅速向甲方左侧上步，身体左闪，左手由下向上弧形抓握甲方右手腕（图188之②），左腿支撑体重，右脚猛踢甲方裆部（图188之③）。

要点：乙方支撑腿要稳，踢裆要猛。



图188之①

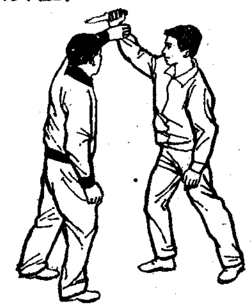


图188之②



图188之③

（8）击面：甲方右手反握匕首直刺乙方腹部（图189之①）；乙方左脚迅速向甲方右侧上步，身体右闪，左手抓握甲方右手腕(图189之②)，随即右手迅速抓握甲方右手腕(图189之③)，左手握拳，向上向前弧形劈打甲方面部(图189之④)。

要点：乙方闪身要快，左拳劈打要猛。



图189之①



图189之②



图189之③



图189之④

（9）切喉：甲方右手反握匕首直刺乙方腹部（图190之①）；乙方左脚迅速向甲方右侧上步，身体右闪，左手抓握甲方右手腕（图190之②），随即用右手迅速抓握甲方右手腕（图190之③），左掌横击甲方喉部（图190之④）。

要点：乙方抓握要快，横击要猛。

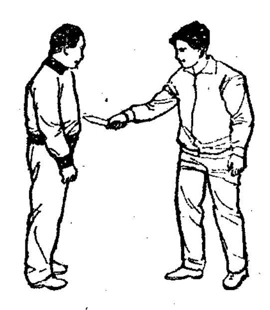


图190之①



图190之②



图190之③



图190之④

(10)别臂之二：甲方右手反握匕首直刺乙方腹部(图191之①)；乙方右脚迅速向甲方左侧上步，身体左闪，左手抓握甲方右手腕(图191之②)，左脚向前移步，用右小臂挑击甲方右肘弯(图191之③)，右手向右弧形抓握甲方右肩，身体右转，左手向前推甲方右手腕(图191之④)。

要点：乙方动作要快，别臂要猛。

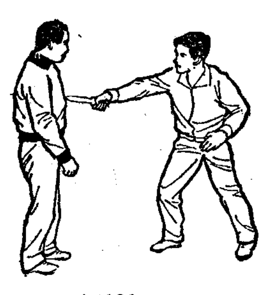


图191之①

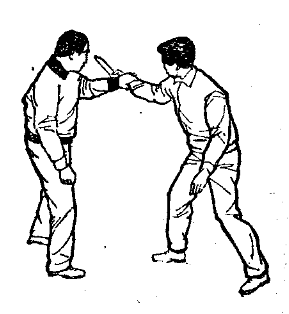


图191之②

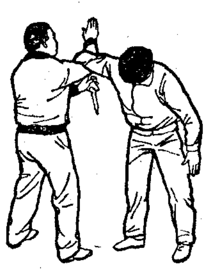


图191之③

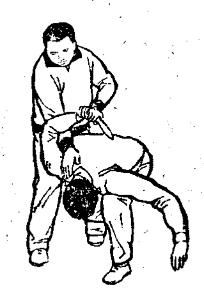
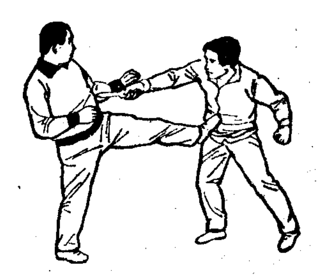


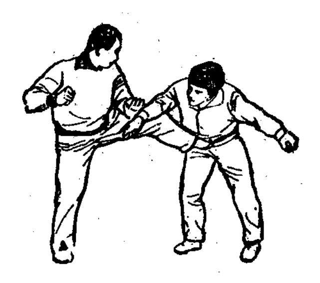
图191之④

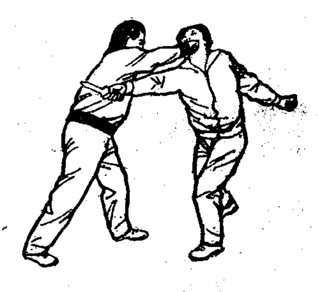
(11)闪躲击面：甲方右手反握匕首直刺乙方腹部(图192之①)；乙方身体迅速微后仰，右腿支撑体重，左脚蹬击甲方右腹部(图192之②)，左手拍击甲方右小臂(图192之③)，随即左脚落地，重心前移，以右摆拳击打甲方左面部(图192之④)。

要点：乙方动作要快，摆拳要猛。


图192之①


图192之②


图192之③


图192之④

三、辅 助 练 习

1. 跑步

用于增强全身活动能力。练习时可根据各人的身体素质进行慢跑、快跑、短距离跑、中距离跑、长距离跑等(图193)。



图193

2. 跳绳

用于增强弹跳能力。备一条5—6尺长的绳索，双手持绳索两端，进行一跳一摇、一跳双摇、单脚跳、双脚跳等练习（图194）。



图194

3. 铁牛耕地

用于增强手臂的力量。身体俯卧，十指撑地（图 195 之①），重心后移，臀部凸起（图 195 之②），头向下向前弧形前伸，两臂由直到屈，由屈到伸（图 195 之③）。

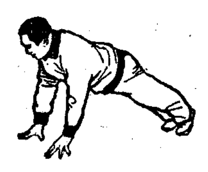


图195之①



图195之②

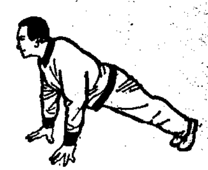


图195之③

4. 三靠臂

用于增强小臂的格挡能力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立，两手握拳（图 196 之①），身体左转，右小臂腹前相靠（图 196 之②），右小臂弧形上举，面前相靠（图 196 之③），右小臂弧形下落，腹前相靠（图 196 之④）；甲、乙方身体同时右转，左小臂腹前相靠（图 196 之⑤），左小臂弧形上举，面前相靠（图 196 之⑥），左小臂弧形下落，腹前相靠（图196之⑦）。

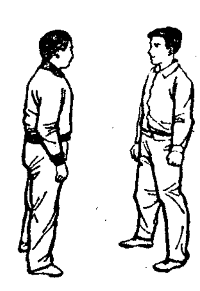


图196之①

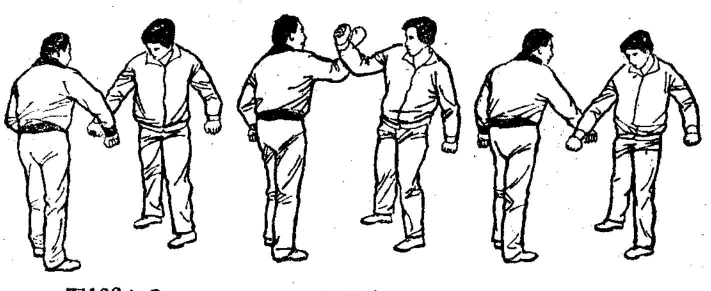


图196之②　　图196之③　　图196之④

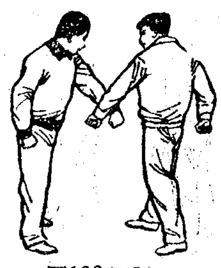


图196之⑤

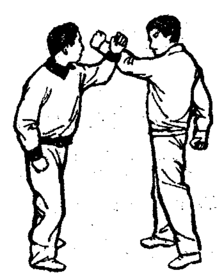


图196之⑥

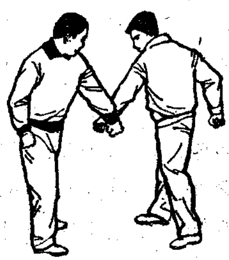


图196之⑦

5. 拍击

（1）拍胸：用于增强胸部的抵抗力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立（图197之①），上右脚，左转体，以右手拍击对方胸部（图197之②）；再同时上左脚，退右脚，身体右转，以左掌拍击对方胸部（图197之③）。

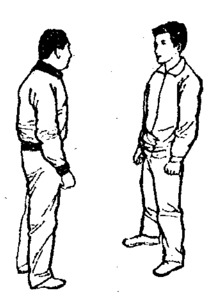
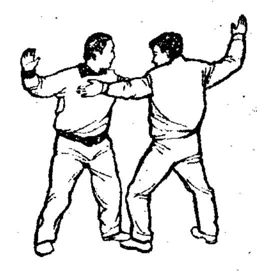

图197之①


图197之②


图197之③

（2）拍腹：用于增强腹部的抵抗力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立（图198之①），上右脚，左转体，以右手拍击对方腹部（图198之②）；再同时上左脚，退右脚，身体右转，以左手拍击对方腹部（图198之③）。

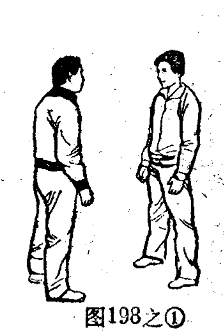

图198之①



图198之②

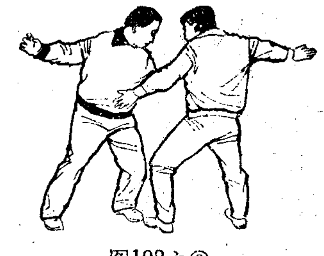


图198之③

6. 靠打

（1）肩靠：用于增强躯干的顶撞力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立（图199之①），左转体，体重侧于左腿，右脚掌虚点地面，两腿弯屈（图199之②），左脚蹬地，重心右前移，上右脚，右肩相撞（图199之③），撤右脚，收左脚，身体右转，右腿支撑体重，左脚掌虚点地面（图199之④），右脚蹬地，重心左前移，上左脚，左肩相撞（图199之⑤）。

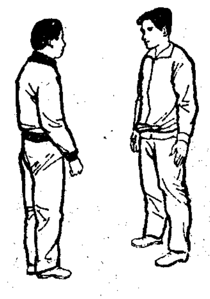


图199之①



图199之②

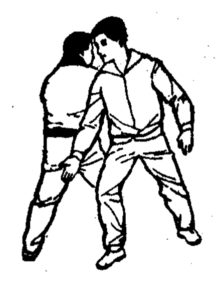

图199之③


图199之④


图199之⑤

（2）胯打：用于增强胯关节的顶撞力。同肩靠练习法，但以胯关节顶撞（图200之①②③④⑤）。

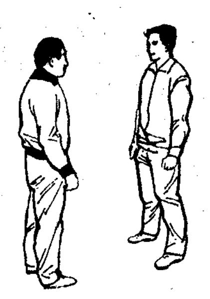

图200之①


图200之②

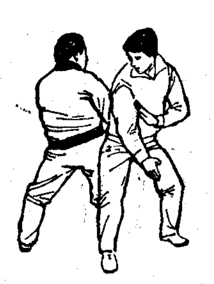

图200之③


图200之④


图200之⑤

（3）胸撞：用于增强胸部的冲撞力。甲、乙二人相对约一步距离开立步站立（图201之①），上右脚，左转体，以右胸相撞（图201之②）；再同时撤右脚，上左脚，身体右转，以左胸相撞（图201之③）。

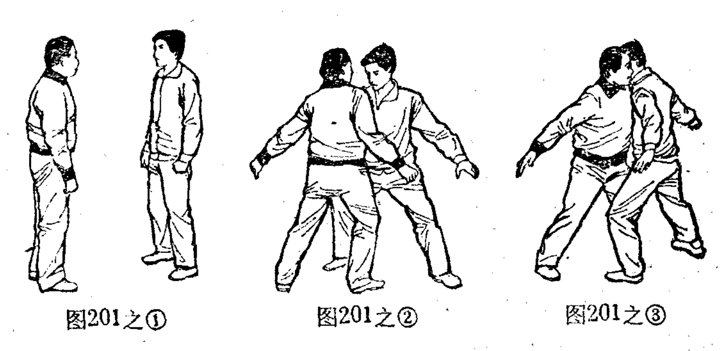


图201之①　　图201之②　　图201之③

7. 拧棒子

（1）拧棒子之一：用于增强手的抓力、握力和拧转力。备一条长7.5寸，直径1.5寸的小木棒，两手心向上抓握木棒，两臂前举（图202之①），右手持木棒一端，向上向左作弧形拧转（图202之②），右手继续用力拧翻，并向左手腕下伸，两手心向下（图202之③）。



图202之①



图202之②



图202之③

(2)拧棒子之二(拧千斤棒)：用于增强手的抓力、握力、拧转力和手臂的支撑力。备一条小木棒，木棒中间系一绳索，绳索下端系砖一至两块，两手心向下抓握木棒，两臂前伸，两手连续向前抓拧木棒，使绳索逐渐缠绕木棒上，然后两手向相反方向，将绳索松下(图203)。

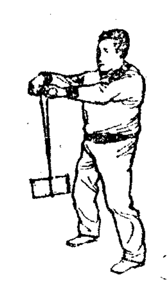


图203

8. 推砖

用于增强手的抓力、握力和手臂的推力。两脚开立，两腿弯屈，两手各持一砖，屈举于胸前，左右手交替向前推(图204)。



图204

9. 抓罐子

用于增强手的抓扣力和臂的支撑力。备一个小罐子，重量大小适宜。两脚开立，两腿弯屈，左右手交替抓罐子(图205)。



图205

10. 扔、击、抓沙袋

用于增强手的抓力和握力。

（1）扔沙袋：备一个三层8×10厘米见方的小沙袋，内装沙粒或谷物。两脚开立，左右手交替扔接沙袋（图206）。



图206

（2）击沙袋：将沙袋置于高低适宜的小凳上。两脚开立，两腿弯屈，左右手交替击沙袋（图207）。

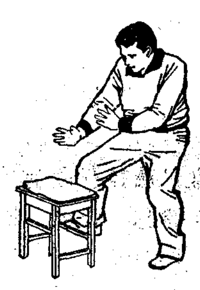


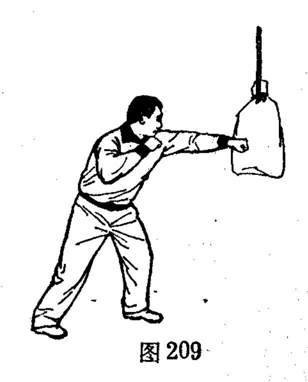
图207

（3）抓沙袋：将沙袋置于高低适宜的小凳上。两脚开立，两腿弯屈，左右手交替抓握沙袋（图208）。

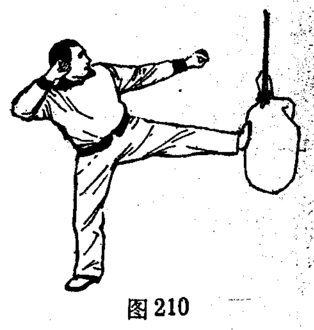


图208

11. 打、踹沙包


图 209

（1）打沙包：用于增强拳的击打力。备沙包一个，大小适宜，悬挂在适宜的高度，用拳（冲拳、摆拳、勾拳）击打沙包（图209）。


图 210

（2）踹沙包：用于增强腿的击打力。备沙包一个，大小适宜，悬挂在适宜的高度，用腿（弹腿、蹬腿、踹腿）踢打沙包（图210）。

四、散手拳法的战术

(一)散手拳法的一般战术规律

1. 一般战术原则

战术的一般原则，就是在攻防格斗时或在练习比赛中，首先使自己处于最有利的位置，根据当时的具体情况，合理地、巧妙地、灵活地运用散手拳法中的各种动作击中对方，同时避免对方踢中或打中自己。另外，还要有很好的身体素质，并善于不断积累和总结经验，只有这样才能在练习或竞赛过程中，采用有效的方法战胜对方。

2. 一般心理状态

攻防格斗能力是否运用得好，除了具备好的技术之外，还与攻防格斗时的心理状态和坚强的意志有着密切关系。如果攻防格斗的技术很好，但在攻防格斗时惊惧、畏缩、激动、慌乱、失望，那么他就不能很好地运用技术和战术。要想击中或打中对方，必须把自己的技术、战术和意志很好地结合起来，才能有效地制胜对方。实际上，利用对方的情绪、心理状态来战胜对方，已经被人们作为一种有效的战术。这种战术在各种体育比赛中都占有很重要的位置。

3. 技术与战术要密切配合

散手拳法运动员和其它体育项目的运动员一样，在掌握了技术之后，在练习或竞赛过程中，还要注意技术与战术的

配合，因为技术与战术是紧密联系而又是互相依靠的。如一个运动员的技术水平本来不高，但在攻防格斗时他却选择了比较复杂的战术，其结果就有失败的可能，原因在于他的技术水平不能适应战术。反之，如果技术掌握得好，但缺乏战术意识，同样也不可能取得决定性的胜利，特别是他在攻防格斗时，不可能选择到最有利的时机。

从另一个角度上看，如果具备了攻防格斗的基本技术，并在熟练的基础上，也有可能使战术多样化起来（如指上打下，指下打上，手脚并用）。但是，如果在练习中对战术多样化要求过高，使攻防格斗时动作完成得不好，这也是不成的。动作做得很好，可是运用不及时，也是不行的。

因此，战术与技术必须紧密配合，而战术水平又不能超出技术的可能范围，才有取得胜利的可能。反之，如不能使战术与技术紧密配合，就有可能失败。

4. 关于"第二意图"

前边谈到的"防守反还击"作为一种局部的战术是人们所经常运用的，它实际上就是属于战术中的"第二意图"。这种意图的本身就是要集中全力将对方的特长（拳法、腿法），通过你的第一次试探性或调引性的进攻吸引出来，有准备的防掉或避开，然后，使用你的决定性的进攻动作以攻击对方，这决定性的攻击动作才是真正的意图。

如同拳击等对抗性的运动项目一样，散手拳法中也有重拳、快腿、绝招之称，并且每个人都有他的不同特点，如果有准备的运用"第二意图"，那么在战术上就会取得成功。

这里，人们不难理解什么是"第一意图"了，它就是直接的攻防或者一些连续的、组合的动作。那么，有没有"第三意图"或"第四意图"以致更多的"意图"呢？实际上是没有的。

因为所有的建立在“第一意图”以后的各种意图都统称“第二意图”，而不能简单地从字面上去理解。

“第二意图”既可以运用在局部的战术上，也可以运用到整体的战术上。它有很重要的战术意义。

(二)散手拳法的战斗准备

散手拳法的战斗准备，或者叫进攻的准备，它是在进攻之前所做的动作和要求。其目的是使进攻时能顺利地踢中或打中对方。战斗的准备包括以下几点。

1. 观察

观察是攻防格斗的开始，是进攻的第一步工作。换句话说，就是了解对手。了解对手对于进攻的成败是非常重要的。观察主要是查明对方在攻防格斗中是积极的还是消极的，是善于拳法还是善于腿法，或者拳法与腿法并重。通过观察了解对方的行动，制定自己的作战计划，以避实就虚地战胜对方。

应注意，在你观察对方的同时，对方也在观察你的行动。因此，观察的意义就显得更为重要了。因为在观察的过程中，对方可能做出战术上的假动作，使你的观察发生错觉，如果稍有疏忽，就可能受到对方的欺骗。因此，在观察对方的时候，也应当善于伪装自己的真正意图，以欺骗对方。这种伪装自己进而识破对方的意图，是攻防格斗中最本质的东西，必须切实注意。

2. 主动

主动就是在攻防格斗中积极主动地使用技术方法，以压制对方的意志，牵制对方的行动，迫使他处于被动位置。

培养运动员的主动性与发展运动员的想象力是分不开的，想象力对于散手拳法运动员来说是十分重要的。因此，在平时训练中要善于培养运动员的想象力。例如左冲拳击打对方的面部，根据这个动作，可以想象出对方可能用右手向左拍击你的左拳，在这种情况下，就可以使用左踹腿或左蹬腿，攻击对方的腹部或肋部。另外还有一种可能，就是当用左冲拳击打对方面部时，对方可能用右手向左拍击你的左拳后，立即用左冲拳或左蹬腿还击你的腹部，在这种情况下、就可想象出做一个相应防守的动作，等等。经常训练运动员的想象力，并使之形成有机的条件反射，在攻防格斗中才容易适应条件的变化，限制对方，从而取得攻防格斗的主动权。

3. 距离

距离是指踢中或打中对方的距离，一般以一臂长或一腿长的距离为最合适。平时养成距离感觉，对散手拳法运动员在攻防格斗中是十分重要的，因为选择合适的距离是击中或打中对方的最有利条件之一。应注意距离可以从两方面理解，一方面有利于自己进攻对方的距离；另一方面也有利于对方向你进攻的距离，如果只注意到有利于自己的一面，而忽略了有利于对方的另一面，当你接近对方时，往往就容易遭到对方的反攻，只有掌握了合适的距离，也注意到对方的距离，才能顺利地踢中或打中对方。因此，在平时训练过程中，要养成合适的距离感。

（三）进攻与防守

1. 进攻

进攻是为了战胜对方而做的一系列踢、打动作。进攻是

战术上最好的、最积极的手段。进攻时要注意对方的一举一动，要抓住对方的活动时间和动作变化。如果能在对方还未注意防备的一瞬间进攻，或者对方正要准备向你进攻时进攻，以及对方进攻失败而变化动作的一刹那乘隙而攻，那才是最有利的进攻。在这种情况下进攻，踢中或打中的机会是很多的，因为这样会使对方感到突然，因而措手不及。

为了利于进攻，并造成对方防守上的困难，进攻时应当用多样化的动作，向对方身体各部位进攻；造成对方在防守时多方面的顾虑。一旦进攻有把握时，就要用最快的速度击打对方；要想每一次进攻都能成功，就要注意保持适当的距离；同时还要抓住时机，巧用手法，以快速勇猛地击打对方。为了防止进攻不成而遭到对方还击，进攻时也应考虑到防守动作，因为进攻与防守是统一不可分割的两个方面。

2. 防守

防守是用一定的动作阻挡对方的进攻，也就是对于对方的进攻所做的反抗动作，目的是避免被对方踢中或打中。

防守，按其性质可分为积极的和消极的两种。①积极的防守是防守之后，用一个接一个动作立刻向对方还击，这表现了运动员顽强、勇敢的战斗意志；②消极的防守是没有还击的动作，只是为了怕对方踢中或打中，而单纯地用后退防守。

进攻与防守两者性质不同，实际是密切联系的，即进攻时要注意防守，防守时也要注意进攻。进攻与防守是统一不可分割的两个方面，只有将两者更好地配合和运用起来，才能在攻防格斗的实践中寻找更多的进攻机会，单纯地完成一种行动的情况是很少的。

（四）与不同对手格斗时的特点

散手拳法是一个人对一个人的攻防格斗技术，它有着各自的个人特点。为了适应攻防格斗的要求，就要根据不同对手的特点来研究适应不同对手的战术。如与高个子的对手进行攻防格斗时，就要防止他身高手臂长和腿长这个特点，对方身高手臂长和腿长，在远一点的距离上较占优势，因此，在攻防格斗时应尽量转移到比较近的距离，这样才能限制他在较远的距离上占优势。另一方面，自己也要经常保持正确的站立姿势，向对方进攻时，要多做上下结合的动作，使对方顾上而不能顾下，注意力分散，这样的进攻相对地缩短了距离。在进攻时要迅速及时，最好用指上打下或指下打上的动作迫使对方防守，然后乘机进攻，更易于取得胜利。

与矮个子的对手进行攻防格斗时，由于对方的身体较矮，应注意他近距离的攻防格斗，要尽量不让他接近自己，可多用冲拳、腿法威胁他，使他不敢接近自己，然后乘机进攻。

总之，散手拳法的临场攻防格斗的动作是千变万化的，只有集中精神，观察对方的行动，掌握时机，选用方法，快速勇猛地进攻对方，才能收到良好的效果。

五、散手拳法的教学训练

散手拳法的教学训练与其它体育项目一样，包括示范、讲解、身体训练、技术训练等。散手拳法是一个人对一个人的攻防格斗技术，因而有它独特的教学训练法。

(一)基本动作教学训练法

这种教学训练法的目的，是使学生或运动员正确掌握基本动作和基本姿势，也就是在学生刚刚开始学习时所采用的形式。进行的方式是：让学生站成两排，教师发出"向前滑步"、"向后滑步"、"防左上"、"防右上"、"防左下"、"防右下"、"左冲拳"、"右冲拳"、"左踹腿"、"右蹬腿"等口令，学生集体做，教师集中精神观察学生的动作，如发现错误，及时给予纠正。

为了使学生能够协调地掌握散打的基本功，应该多练习拳法和步法。口令是："向前滑步左冲拳"、"向前滑步右冲拳"、"向后滑步防左上"、"向后滑步防右上"、"向后滑步防左下"、"向后滑步防右下"等。为了培养学生的互助和提高动作的质量，也可以将学生分成两人一组，做同样的动作练习，即一人喊口令，一人做动作，要求喊口令的人，纠正做动作错误的人，教师在这个时候，就应该注意纠正每个学生的错误动作，也给下一步的攻防技术的教学训练打下基础。

(二)攻防技术的教学训练法

这种教学训练法是散手拳法教学训练的最基本的方法，目的是巩固学生的基本动作和基本姿势，培养学生攻防格斗时所必须的战斗技能。

运用这种教学训练法时，让学生面对面分成两排站立，排与排间的距离约一步，教师规定任务是："甲方向前滑步，乙方向后滑步"、"甲方向前滑步左冲拳，乙方向后滑步防守"、"甲方向前滑步左摆拳，乙方向后滑步右上架"、"甲方向前滑步左勾拳，乙方向后滑步左格挡"、"甲方左手抓乙方右手，乙方解脱右手"、"甲方右脚勾踢乙方左脚，乙方抬左腿闪躲"等等，教师集中精神观察学生的动作，发现错误及时纠正。

在采用这种教学训练法时，要注意两个学生所站的距离和进攻防守时的时机。所谓距离，就是一臂长或一腿长的距离。所谓时机，就是对方用拳法或腿法进攻时，当打出或踢出而没有打中或踢中的一瞬间。掌握这个时机，及时地进行防守，才不易被对方所击中，防守过早或过迟都没有掌握好时机。因此，在这段教学训练过程中，应培养学生注意时刻保持适当的距离，掌握好防守的时机，是非常重要的。

(三)实战教学训练法

这种教学训练法的目的，在于检查学生在攻防格斗的实战中运用基本技术和战术的技巧。进行的形式是：在教师指导下，选配身高、体重、技术相当的两个人为对手，按照规

则进行自由的攻防格斗的练习。实战时要注意安全，要求双方击打动作不要过猛，用力也不要过大，以点到为止为最好。

（四）注意事项

1. 练习前，先做些准备活动，如慢跑、臂回环、踢腿、体侧屈和转体运动等，使肌肉放松和伸展，以免在练习时因用力过猛而使关节或肌肉受伤。

2. 练习时，要由慢到快，由不用力逐步过渡到用力，切不可顶撞，更不要斗气，避免发生意外伤害事故。

练习的时间和次数，要因人而异，一般来说，初练时时间短些，每个动作的次数少些，以后逐渐增加。

3. 练习后，应做些整理活动，如慢走、抬腿、振臂和扩胸等，以消除疲劳。

封面题字　林少明
封面设计　郑海明
插　　图　曾昭平
　　　　　曾昭仁
　　　　　伍宇明

统一书号　7182·46
定　　价　0.44 元

[General Information]
SS号=11359297